

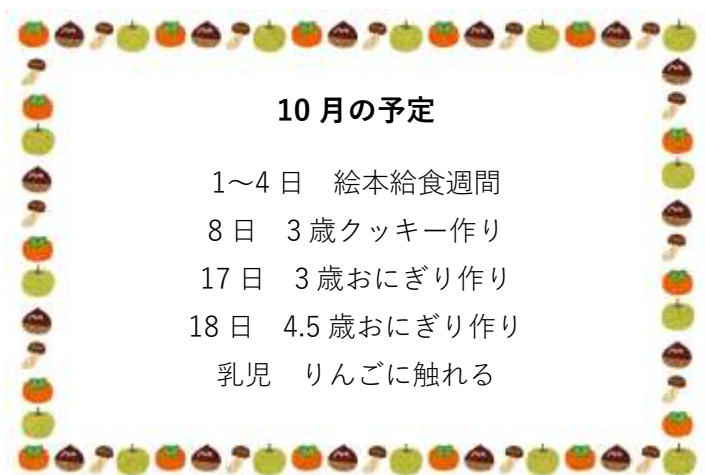
給食だより

令和6年10月号

社会福祉法人 晋栄福祉会 大阪市立北恩加島保育所

暑さも和らぎ、秋が深まってきました。
ますます食欲が出てくる季節になりますね。
旬の食材のおいしさを是非楽しんでみてください。

給食でも秋の味覚をたくさん感じてもらえるような献立を提供する予定です。



10月10日は『目の愛護デー』です👁️🌟

目の健康のために良い食べ物を取り入れて目を大切にしましょう。
目に良いビタミンのほか、魚に含まれるDHAやアントシアニンも目の健康に効果的です。

🌟ビタミンA：目の乾燥を防ぎ、働きを正常にする。

(緑黄色野菜・レバー・バター)

🌟ビタミンB1：目の神経の働きを正常にする。

(レバー・豚肉・うなぎ・麦)

🌟ビタミンC：目の充血を防ぐ

(緑黄色野菜・果物・さつまいも)

10月2日は『豆腐の日』です🍲

とお(10)ふ(2)の語呂合わせから「豆腐の日」になったそうです。
豆腐は大豆を原料とした消化の良いたんぱく質食品です。
冷ややっこや湯豆腐はもちろん、ステーキやハンバーグなど洋風アレンジすることもできます。

《冷ややっこ アレンジ》

- ・塩+ごま油
- ・千切りきゅうり+和風ドレッシング
- ・茹でほうれん草+かつお節+しょうゆ
- ・お茶漬けの素

秋の食べ物

さつまいも：芋類の中でも多くの食物繊維が含まれています。



さといも：カリウムが豊富で、芋類のなかでも低カロリーです。
独特のぬめりは、脳細胞を活性化する働きがあります。



しいたけ：食物繊維が豊富で、コレステロール低下の効果があります。
うまみも豊富です。



りんご：整腸作用、排便効果があり、血糖値の正常にも効果的で、
肥満や糖尿病にも役立ちます。



柿：ビタミンCが豊富で、みかんの約2倍。
ビタミンB1やB2、カロテンも豊富に含まれています。



新米：柔らかくて粘りのある食感、白くて艶があり、甘い香りが特徴です。
腹持ちが良く、ブドウ糖を長時間に渡って安定して脳に送ることができます。



9月の献立

🍡🍡 中秋の名月 🍡🍡

月見うどん／月見うさぎ



🍡🍡 ハロウィーン 🍡🍡

10月31日はハロウィンです。

ヨーロッパを起源とするお祭りで、秋の収穫をお祝いします。

アメリカではかぼちゃが主流となっておりますが、ヨーロッパではカブを使用する地域もあるようです。

最近では日本でもパーティーをするようになりましたね。

栄養たっぷりのかぼちゃを食べてハロウィンを楽しみましょう。

令和 6 年 10 月

献 立 表

北恩加島 保育所

曜日	火 1	水 2	木 3	金 4	土 5	月 7	火 8	水 9	木 10	金 11	土 12	火 15	水 16
行事	絵本給食週間							5歳プラネタリウム		3歳遠足			
期乳 児お 給の	干菓子・牛乳	干菓子・牛乳	干菓子・牛乳	干菓子・牛乳	干菓子・お茶	干菓子・牛乳	干菓子・牛乳	干菓子・牛乳	干菓子・牛乳	干菓子・牛乳	干菓子・お茶	干菓子・牛乳	干菓子・牛乳
No.	69	117	24	96	148	124	19	137	49	90	149	67	70
献 立 名	①鶏と野菜の うま煮・ ごま和え ②すまし汁	①栄養ラーメン ②中華和え	①さつま芋コロッケ ②添え野菜 ③すまし汁	①カレースープ ②フレンチサラダ	①チキンライス ②フランフルトと 野菜のスープ煮	①にゅうめん ②かぼちゃの そばろあんかけ	①鶏のからあげ ②のっぺい汁	①マーボー丼 ②もやしスープ	①魚の野菜焼き・ 煮浸し ②みそ汁	①豚汁 ②ささみ和え	①カレーチャーハン ②春雨スープ	①煮魚・ 炒め煮 ②みそ汁	①すき焼き風煮 ②ツナ和え
主食	ごはん	中華そば	ごはん	ごはん	ごはん	そうめん	分づきごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
昼 食	①鶏肉 じゃがいも 人参 いんげん かぶ 煮干し 砂糖 しょうゆ ブロッコリー ごま しょうゆ ②豆腐 ねぎ 煮干し 塩 しょうゆ	①中華そば 豚肉 ちくわ 小松菜 人参 もやし しいたけ ごま油 塩 こしょう スープの素 しょうゆ ②きゅうり 人参 キャベツ ごま油 砂糖 しょうゆ	①さつま芋 鶏ミンチ 玉葱 塩 上新粉 水 パン粉 揚げ油 ケチャップ ②キャベツ しょうゆ ③えのき しいたけ ねぎ 煮干し 塩 しょうゆ	①牛肉 玉ねぎ じゃがいも キャベツ 人参 油 カレールー 塩 ②ハム 白菜 きゅうり 人参 マヨドレ ②シャウエッセン 人参 キャベツ かぶら(葉なし) しいたけ スープの素 塩 こしょう	①ごはん 鶏肉 人参 玉ねぎ グリーンピース 油 ケチャップ 塩 こしょう ②かぼちゃ 牛ミンチ 油 砂糖 しょうゆ 片栗粉	①そうめん(干) 豚肉 人参 みつば かまぼこ しいたけ わかめ 煮干し 砂糖 塩 しょうゆ ②かぼちゃ 牛ミンチ 油 砂糖 しょうゆ 片栗粉	①鶏肉 砂糖 しょうゆ 片栗粉 揚げ油 キャベツ トマト ②油揚げ 里芋 人参 大根 ねぎ 煮干し 塩 しょうゆ 片栗粉	①ごはん 豆腐 豚ミンチ 玉ねぎ 人参 白ねぎ にら しょうが スープの素 水 砂糖 しょうゆ みそ ごま油 片栗粉 ②もやし ねぎ ごま スープの素 しょうゆ 塩	①たら 塩 こしょう 人参 玉ねぎ しいたけ 塩 油 パセリ 小松菜 ごま油 油 だし汁 砂糖 しょうゆ ②麩 みつば 煮干し みそ	①豚肉 油揚げ 人参 白菜 玉ねぎ ねぎ 油 煮干し みそ ②小松菜 ささみ しょうゆ	①ごはん ちりめんじゃこ ハム 人参 ピーマン 玉ねぎ 油 カレー粉 塩 ②春雨 ほうれん草 人参 もやし ごま油 スープの素 しょうゆ	①さば しょうが 砂糖 しょうゆ ちくわ 人参 キャベツ もやし 油 ごま 砂糖 しょうゆ ②わかめ(干) 油揚げ ねぎ 煮干し みそ	①牛肉 焼豆腐 糸こんにゃく 人参 ねぎ 白菜 玉ねぎ 油 砂糖 しょうゆ ②ツナ缶 小松菜 人参
果物	バナナ(乳児)	りんご(乳児)	バナナ(乳児)	オレンジ(乳児)	バナナ(乳児)	りんご(乳児)	バナナ(乳児)	バナナ(乳児)	バナナ(乳児)	オレンジ(乳児)	バナナ(乳児)	バナナ(乳児)	りんご(乳児)
No.	27	158	153	74		166	164	155	14	106		43	93
お や つ	パンケーキ	おにぎり(ごま昆布)	柿	きなこパン	干菓子	おはぎ	クッキー	りんご	スイートポテト	ソーセージ蒸しパン	干菓子	マロンケーキ	チキンナゲット
飲物	牛乳	お茶	牛乳	牛乳	お茶	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	お茶	牛乳	牛乳

令和 6 年 10 月

献 立 表

北恩加島 保育所

曜日	木 17	金 18	土 19	月 21	火 22	水 23	木 24	金 25	土 26	月 28	火 29	水 30	木 31
行事							4歳遠足						お楽しみ会
期乳児おやつ	干菓子・牛乳	干菓子・牛乳	干菓子・お茶	干菓子・牛乳	干菓子・牛乳	干菓子・牛乳	干菓子・牛乳	干菓子・牛乳	干菓子・お茶	干菓子・牛乳	干菓子・牛乳	干菓子・牛乳	干菓子・牛乳
No.	61	113	162	72	66	156	160	40	161	101	26	91	145-1
献立名	①ささみの チーズ焼き・ ソテー ②もやしスープ	①みそ煮込みうどん ②鶏肉の旨煮	①豚丼 ②みそ汁	①肉じゃが ②おかか和え	①鮭のクリームグラタン 添え野菜 ②スープ	①筑前煮 ②みそ汁	①皮なし焼売 ②中華和え ③スープ	①厚揚げの みそ炒め ②すまし汁	①牛とごぼうの 炊き込みご飯 ②みそ汁	①ビーフシチュー ②ツナサラダ	①春巻 ②しらす和え ③中華スープ	①さつま汁 ②ちくわの 磯辺揚げ	①カレーライス ②おぼけのサラダ
主食	ごはん	うどん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	パン	ごはん	ごはん	ごはん
昼食	①ささみ 塩 こしょう 小麦粉 水 粉チーズ パン粉 油 ピーマン 人参 キャベツ 玉ねぎ 油 塩 こしょう ②もやし わかめ ごま スープの素 塩 こしょう	①うどん 豚肉 油 油揚げ 人参 大根 しめじ ねぎ 煮干し みそ しょうゆ ②鶏肉 里芋 砂糖 しょうゆ 煮干し	①ごはん 豚肉 キャベツ 人参 玉ねぎ ねぎ 砂糖 しょうゆ みりん ②わかめ 油揚げ 白ねぎ 煮干し みそ	①牛肉 じゃがいも 糸こんにゃく 人参 玉ねぎ グリーンピース 油 煮干し 砂糖 しょうゆ ②ほうれん草 人参 しいたけ 花かつお しょうゆ 砂糖 ③豆腐 ねぎ 煮干し みそ	①鮭 玉葱 しめじ 油 塩 こしょう 小麦粉 マジューブイオン 油 豆乳 塩 人参 ②キャベツ コーン缶 パセリ スープの素 塩 こしょう	①鶏肉 人参 ごぼう 厚揚げ 板こんにゃく 里芋 大根 油 煮干し 砂糖 みりん しょうゆ ②わかめ(干) 玉ねぎ ねぎ 煮干し みそ	①豚ミンチ キャベツ 玉ねぎ しいたけ 塩 こしょう しょうゆ ごま油 スープの素 しょうゆ ②チンゲン菜 ちりめんじゃこ しょうゆ ごま油 ③もやし ねぎ ごま スープの素 塩 しょうゆ	①厚揚げ 豚肉 人参 キャベツ 油 みそ 砂糖 しょうゆ ②麩 ほうれん草 しいたけ 煮干し 塩 しょうゆ	①ごはん 牛肉 ごぼう ねぎ ごま 砂糖 しょうゆ みりん ②白菜 厚揚げ 煮干し みそ	①牛肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ 油 ピーフシチユール ②ツナ缶 トマト キャベツ きゅうり 砂糖 酢 しょうゆ	①豚ミンチ 春雨 たけのこ水煮 しいたけ にら 油 しょうゆ 春巻の皮 小麦粉 揚げ油 ②小松菜 ちりめんじゃこ しょうゆ ③わかめ ねぎ ごま スープの素 塩 こしょう	①豚肉 さつま汁 人参 白菜 ねぎ 油 煮干し みそ ②ちくわ 小麦粉 水 青のり 揚げ油 キャベツ マヨドレ	①ごはん ケチャップ いんげん のり 玉ねぎ 人参 じゃがいも 牛ミンチ カレールウ ②大根 キャベツ コーン 人参 しょうゆ
果物	バナナ(乳児)	オレンジ(乳児)	バナナ(乳児)	りんご(乳児)	バナナ(乳児)	バナナ(乳児)	りんご(乳児)	オレンジ(乳児)	バナナ(乳児)	りんご(乳児)	バナナ(乳児)	りんご(乳児)	バナナ(乳児)
No.	10	156		32	165	73	88	150		70	148	170	13
おやつ	ぎくざくアップルケーキ	おにぎり(ツナマヨ)	干菓子	大根もち風おやき	梨	きなこマフィン	さつま芋チップス	ポップコーン	干菓子	やきやきごはん	コーンフレークのおこし	きな粉プリン	ハロウィंकッキー
飲料	牛乳	お茶	お茶	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	お茶	お茶	牛乳	牛乳	牛乳