

給食だより

令和6年 11月号

社会福祉法人 晋栄福祉会 大阪市立北恩加島保育所

10月の給食

1~4日は絵本を題材にした給食でした
食欲の秋、読書の秋を感じて楽しんでもらえていたらと思います。

肌寒い日が増え、秋があっという間に過ぎていきそうですね。

これからはあたたかいものや冬野菜がおいしい季節になりますので、たくさん取り入れていきたいと思います。

体の温まる根菜類を食べ、睡眠をとって、寒さに負けない体づくりをしていきましょう。



おおきなかぶ
(かぶのに入った煮物)



こぐまちゃんのホットケーキ
(ホットケーキ)



おやさいとんとん
(カレースープ)



おむすびころりん
(おにぎり)

11月の予定

乳児 魚をさばく様子を見る
はくさい、小松菜ちぎり
えのきほぐし

3歳 クッキー作り、さつまいもつぶし

4歳 ピザトースト作り、さつまいもつぶし

5歳 野菜洗い、さつまいも調理

幼児 おにぎり作り

11月24日は和食の日

「和食：日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形遺産に登録されています。
「和食」とは、ただ単に料理のことだけでなく、日本の豊かな自然や気候風土のもとで育まれてきた「自然の尊重」に基づいた食文化です。

11月24日は11（いい）2（にほん）4（しょく）の語呂合わせから
「良い日本食」として「和食の日」に制定されました。
食の多様化が進む中で日々の食卓の中で和食文化を伝承することが難しくな
ってきているようです。
和食文化を深め、大切さを再認識するきっかけになるよう、11月24日はご家族
で食卓を囲み、和食を楽しんでみてはいかがでしょうか。

また、「いただきます」「ごちそうさまでした」の挨拶は日本独自の文化です。
大切にしていきたいですね。

給食でも日本食に興味を持つ機会として「郷土料理週間」を予定しています。



11月8日は「良い歯」の日です

☐ 噛むことの役割

- ・味覚の発達
- ・消化を助け、虫歯を防ぐ
- ・脳の働きをよくする
- ・言葉の発音がはっきりする

U 唾液の役割

- ・アミラーゼによる消化作用
⇒唾液に含まれる消化酵素「アミラーゼ」は咀嚼によって増加し、消化を助けます。
- ・口腔内の洗浄作用
- ・口腔内を潤し、保護する

🍪 クッキーの型抜きに挑戦しました 🍪

3歳がクッキーの型抜きをしました。

分量（1人7枚程度）

小麦粉	20g
砂糖	8.5g
マーガリン	10.5g

- ① 材料を全て混ぜ、平たくする
- ② 好きな型抜きで抜く
- ③ 180°Cのオーブンで10分焼く

簡単な材料でできます。ぜひご家庭でも作ってみてください。

令和 6 年 11 月

献 立 表

北恩加島 保育所

曜日	金 1	土 2	火 5	水 6	木 7	金 8	土 9	月 11	火 12	水 13	木 14	金 15	土 16
行事												お楽しみ会	
期 乳 児 お の け	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・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
No.	52	151	112	65	145	68	134	91	24	156	45	160	148
献 立 名	①ハンバーグ ②スープ	①焼きめし ②スープ	①きつねうどん ②チキンごぼう	①マカロニ グラタン・ 和風サラダ ②豆腐スープ	①カレーライス ②サラダ	①さばのみそ煮 ②吉野汁	①ピピンバ風丼 ②わかめの 中華スープ	①さつま汁 ②ちくわの 磯辺揚げ	①さつまいも コロッケ 添え野菜 ②すまし汁	①筑前煮 ②みそ汁	①魚のもみじ焼き ②煮浸し ③みそ汁	①いもごはん ②紅葉あんかけ ③どんぐり汁	①チキンライス ②フランクフルトと 野菜のスープ煮
主食	ご は ん	ご は ん	う ど ん	ご は ん	ご は ん	ご は ん	ご は ん	ご は ん	分づきごはん	ご は ん	ご は ん	ご は ん	ご は ん
昼 食	①合ミンチ 玉ねぎ パン粉 水 塩 こしょう 油 ケチャップ キャベツ トマト ②じゃが芋 人参 玉ねぎ 油 スープの素 塩 しょうゆ	①ごはん 合ミンチ 油 人参 ねぎ 玉ねぎ 油 塩 こしょう しょうゆ ②チンゲン菜 コーン わかめ スープの素 塩 こしょう	①うどん 油揚げ 砂糖 しょうゆ かまぼこ 小松菜 煮干し 砂糖 塩 うすくちしょうゆ ②鶏肉 ごぼう 片栗粉 しょうゆ みりん 砂糖 揚げ油	①マカロニ 鶏ミンチ 玉ねぎ しいたけ 油 塩 こしょう 小麦粉 油 牛乳 とろけるチーズ パセリ きゅうり コーン缶 わかめ ごま 砂糖 酢 しょうゆ 油 ②豆腐 人参 ねぎ スープの素 塩	①ごはん 牛肉 じゃが芋 人参 玉ねぎ グリーンピース 油 カレールー ②白菜 きゅうり 人参 しょうゆ	①さば みそ 砂糖 しょうが ②油揚げ 人参 小松菜 大根 しいたけ 煮干し 塩 しょうゆ 片栗粉	①ごはん 牛ミンチ 油 塩 こしょう だし汁 砂糖 しょうゆ 水 ほうれん草 砂糖 しょうゆ ごま油 大根 人参 砂糖 酢 塩 ②わかめ(干) ごま スープの素 塩 こしょう	①豚肉 さつま芋 人参 白菜 ねぎ 煮干し みそ ②ちくわ 小麦粉 水 青のり 揚げ油 キャベツ	①さつまいも 鶏ミンチ 玉ねぎ 塩 上新粉 水 パン粉 揚げ油 ケチャップ トマト ブロッコリー マヨドレ ②えのき しいたけ ねぎ 煮干し 塩 しょうゆ	①鶏肉 人参 ごぼう 厚揚げ 板こんにゃく 里芋 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 ③じゃが芋 わかめ 煮干し みそ	①たら 塩 こしょう 人参 マヨドレ ②小松菜 油揚げ 煮干し しょうゆ 砂糖 みりん ③じゃが芋 わかめ 煮干し みそ	①ごはん さつまいも 塩 こしょう くるごま 昆布 ②合ミンチ 豆腐 塩 しょうゆ 砂糖 人参 かぼちゃ しょうゆ 砂糖 煮干し 片栗粉 ③しめじ シャウエッセン 塩 しょうゆ 焼きパスタ キャベツ	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 油
果物	オレンジ(乳児)	バナナ(乳児)	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)	りんご(乳児)	バナナ(乳児)	オレンジ(乳児)	バナナ(乳児)
No.	43		168	105	154	38		165	155	50	150	3	
お や つ	マロンケーキ	干菓子	おにぎり(ツナマヨ昆布)	さつまいも蒸しパン	梨	焼きピロシキ	干菓子	餃子の皮ピザ	りんご	チョコチップマフィン	ポップコーン	いもほりマフィン	干菓子
飲物	牛 乳	お 茶	お 茶	牛 乳	牛 乳	牛 乳	お 茶	牛 乳	牛 乳	牛 乳	牛 乳	牛 乳	お 茶

令和 6 年 11 月

献 立 表

北恩加島 保育所

曜日	月	火	水	木	金	月	火	水	木	金	土		
	18	19	20	21	22	25	26	27	28	29	30		
行事						郷土料理週間							
期乳児おむす	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	干菓子・お茶		
No.	141	92	26	68	61	118	12	120	15	158	94		
献立名	①あけぼのごはん ②炒め煮 ③みそ汁	①けんちん汁 ②揚げ出し豆腐	①春巻 ②しらす和え ③中華スープ	①さばのみそ煮 ②吉野汁	①ささみの チーズ焼き・ ソテー ②もやしスープ	①みそラーメン ②じゃが芋の からあげ	①みそカツ ②添え野菜 ③すまし汁	①焼きそば ②スープ	①チキン南蛮 ②みそ汁	①ししじゅーしー ②人参しりしり ③みそ汁	①白菜スープ ②さやいんげんの ツナソース		
主食	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	中華そば	ごはん	中華そば	ごはん	ごはん	ごはん		
昼食	①米 人参 塩 しょうゆ だし昆布 ②豚肉 ちくわ チンゲン菜 人参 もやし 油 砂糖 しょうゆ ③油揚げ 大根 わかめ 煮干し みそ	①豚肉 ちくわ 油揚げ 人参 大根 小松菜 油 煮干し 塩 しょうゆ ②豆腐(絹ごし) 片栗粉 油 鶏ミンチ 玉ねぎ 人参 ねぎ しょうが しょうゆ 砂糖 塩 水 片栗粉	①豚ミンチ 春雨 たけのこ水煮 しいたけ にら 油 しょうゆ 春巻きの皮 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さば みそ 砂糖 しょうが ②油揚げ 人参 小松菜 大根 しいたけ 煮干し 塩 しょうゆ 片栗粉	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中華そば 豚肉 コーン缶 人参 白菜 たけのこ もやし わかめ ねぎ 油 塩 こしょう 煮干し みそ しょうゆ ごま油 ②じゃが芋 揚げ油 塩	①豚肉 塩 小麦粉 パン粉 水 揚げ油 味噌 砂糖 煮干し みりん キャベツ ③しいたけ(干) わかめ(干) 煮干し 塩 しょうゆ	①中華そば 豚肉 ちくわ 人参 キャベツ 油 こしょう ケチャップ ウスターソース 花かつお 青のり ③豆腐 小松菜 煮干し しょうゆ 塩 ②しめじ 人参 豆腐 ねぎ みそ 煮干し	①鶏肉 塩 こしょう 片栗粉 砂糖 しょうゆ 酢 揚げ油 マヨドレ 玉葱 砂糖 パセリ キャベツ しょうゆ ②しめじ 人参 豆腐 ねぎ みそ 煮干し	①米 豚肉 糸きり昆布 人参 干しいたけ しょうゆ みりん 油 ②人参 ツナ缶 塩 油 ③油揚げ 大根 わかめ 煮干し みそ	①白菜 豚肉 じゃが芋 人参 玉ねぎ パセリ 油 小麦粉 豆乳 水 塩 こしょう ②いんげん ツナ缶 しょうゆ		
果物	りんご(乳児)	バナナ(乳児)	りんご(乳児)	バナナ(乳児)	オレンジ(乳児)	りんご(乳児)	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)		
No.	14	13	153	83	10	156	164	109	78	76			
おやつ	スイートポテト	クッキー	柿	アメリカンドッグ	ざくざくアップルケーキ	おにぎり(チーズおかか)	小倉トースト	豚まん	大学いも	きなこちんすこう	干菓子		
飲料	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	お茶		