

給食だより

令和 6年 12月号

社会福祉法人 晋栄福祉会 大阪市立北恩加島保育所

今年も残すところ1ヶ月となりました。

朝晩冷え込み、空気も乾燥してくるので風邪もひきやすくなります。

またウイルスや細菌による嘔吐や下痢の予防のために手洗いうがいをしっかりしましょう。



12月の予定

クリスマスバイキング

冬至（柚子湯・南瓜をいただく）

年越しうどん

おにぎり作り（幼児）

クリスマススイーツのトッピング（幼児）

さばを見る（幼児）

クッキー作り（3歳）

12月21日は冬至です



冬至とは、1年の中でお昼が一番短く、夜が一番長い日です。

南瓜・うどん（うどん）・れんこん・寒天・人参・銀杏・金柑

は冬の七種として冬至に食べます。

これらの食べ物は「ん」が2つ以上付くことから、運がたくさん舞い込んでくると考えられるそうです。



食べたいもの、好きなものを増やそう



1歳を過ぎたころから、こどもの好き嫌いが見られます。

噛みづらいもの、苦味、匂いの強いもの、食べることが面倒なものを嫌がります。

始めて口にする食べ物を与えるときは、「おいしさ」が経験できるようなきもちを添えたり、苦手そうな味や食べ物については、形や食べる順番を変えるなど食事の時間が子どもにとって楽しい時間になるように心がけましょう。

知っている味や形態、食べ物の種類が増えると食べることが楽しみになっていきます。

11月の給食

15日 秋の給食

いもごはん・もみじあんかけのハンバーグ・どんぐり風汁



～郷土料理週間～

11月24日の和食の日にちなんで日本の料理（和食）の週間をしました。

愛知県 味噌カツ



北海道 味噌ラーメン

風邪予防のポイント

これからの季節は寒さや乾燥した空気で風邪をひきやすくなります。予防し、冬を元気に過ごしましょう。

風邪予防のポイントは「栄養」「睡眠」「衛生」「運動」です。バランスの良い食事を摂ること、十分な睡眠を摂ること、手洗いうがいをしっかりすること、元気に遊んで体を動かすことも心がけましょう。

ビタミンC

ウイルスや細菌から体を守ります。
体内にとどめておくことができないので、
毎日の食事にビタミンCを取り入れましょう。

フルーツ、ブロッコリー、
いも類



うなぎ

のどや鼻の粘膜し、ウイルスや細菌が体に侵入するのを防ぎます。
油と一緒に摂ると吸収率が上がります。

- ・ きんぴらごぼう（人参+ごま油）
- ・ ほうれんそう（ソテー）

うなぎ、レバー
緑黄色野菜



免疫細胞を作るもとになります。
また、寒さに対する免疫力を高め、
体を温める効果があります。

肉、魚、乳製品
大豆製品、卵など



令和 6 年 12 月

献 立 表

北恩加島 保育所

曜日	月	火	水	木	金	土	月	火	水	木	金	土	月
	2	3	4	5	6	7	9	10	11	12	13	14	16
行事				発表会									
期乳児おやつ	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・牛乳	干菓子・お茶	干菓子・牛乳
No.	67	72	124	24	53	151	145	91	57	68	66	143	117
献立名	①焼魚 ②ひじきのごま和え ③すまし汁	①肉じゃが おかか和え ②みそ汁	①にゅうめん ②かぼちゃの そばろあんかけ	①コロッケ 添え野菜 ②みそ汁	①鶏肉バーグ きのこソース ②すまし汁	①焼きめし ②スープ	①カレーライス ②サラダ	①さつま汁 ②ちくわの 磯辺揚げ	①鶏の照り焼き 白和え ②すまし汁	①さばのみそ煮 ②吉野汁	①ハンパキングラタン ②サラダ ③すまし汁	①五目 ひじきごはん ②そうめん汁	①栄養ラーメン ②中華和え
主食	ごはん	ごはん	そうめん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	中華そば
昼食	①鮭 塩 油 ②ひじき もやし ほうれん草 人参 しょうゆ すりごま ③麩 ねぎ 塩 しょうゆ 煮干し	①牛肉 じゃがいも 糸こんにゃく 人参 玉ねぎ グリッピーズ 油 煮干し 砂糖 しょうゆ ほうれん草 人参 しいたけ(干) 花かつお しょうゆ 砂糖 ②麩 ねぎ 煮干し みそ	①そうめん(干) 豚肉 人参 みつば かまぼこ わかめ(干) 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じゃがいも 豚ミンチ 人参 玉ねぎ 塩 こしょう 小麦粉 水 パン粉 揚げ油 キャベツ ③豆腐 わかめ 油揚げ みそ 煮干し	①鶏ミンチ 塩 こしょう 玉ねぎ 片栗粉 油 しめじ えのきたけ 砂糖 しょうゆ 油 トマト ブロッコリー ②豆腐 人参 ねぎ 煮干し 塩 しょうゆ	①ごはん 合ミンチ 油 人参 ねぎ 玉ねぎ グリッピーズ カレールウ 油 ②チンゲン菜 コーン缶 わかめ(干) スープの素 塩 こしょう	①ごはん 牛肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ グリッピーズ カレールウ 油 ②白菜 きゅうり 人参 しょうゆ	①豚肉 さつまいも 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鶏肉 しょうゆ 砂糖 みりん しょうが 油 豆腐 こんにゃく ほうれん草 人参 しいたけ(干) すりごま 白みそ 砂糖 しょうゆ ②かぶら (葉なし) わかめ(干) 煮干し 塩 しょうゆ	①さば みそ 砂糖 しょうが 油 ②油揚げ 人参 小松菜 大根 しいたけ(干) 煮干し 塩 しょうゆ 片栗粉 ②人参 きゅうり キャベツ しょうゆ ③豆腐 みつば 煮干し 塩 しょうゆ	①かぼちゃ 合ミンチ カリフラワー コーン缶 油 塩 こしょう マジールイオン 小麦粉 牛乳 塩 とろけるチーズ ②人参 きゅうり キャベツ しょうゆ ③豆腐 みつば 煮干し 塩 しょうゆ	①ごはん ひじき 鶏肉 人参 いんげん しいたけ(干) 油 砂糖 うすくちしょうゆ ②そうめん しめじ ほうれん草 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(干) 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
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)	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)	りんご(乳児)
No.	14	160	156	18	16		30	40	160	93	78		157
おやつ	スイートポテト	みかん	おにぎり(焼きとうもろこし)	ちぢみ	チーズカリカリ	干菓子	クッキー	パン	みかん	チキンナゲット	大学いも	干菓子	おにぎり(ごま昆布)
飲料	牛乳	牛乳	お茶	牛乳	牛乳	お茶	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	お茶	お茶

令和 6 年 12 月

献

立

表

北恩加島 保育所

曜日	火 17	水 18	木 19	金 20	土 21	月 23	火 24	水 25	木 26	金 27	土 28	
行事				冬至			クリスマス会				年越しうどん	
朝乳 児おやつ	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.	161	94	141	92	137	90	バイキング 139		172	112	148	
献立名	①ぶりとさつま芋の甘辛煮和え物 ②みそ汁	①白菜スープ ②いんげんのツナソース	①あけぼのごはん ②炒め煮 ③みそ汁	①なんきんのけんちん汁 ②煮物	①マーボー丼 ②もやしスープ	①豚汁 ②ささみ和え	①サンドイッチ ②鶏のから揚げ ③ベイクドポテト ④シャウエッセン	⑤サラダ ⑥スープ ⑦みかん	①鶏のたき込みごはん ②おかか和え ③すまし汁	①高野豆腐のそぼろごはん ②すまし汁	①きつねうどん ②肉じゃが	①ケチャップライス ②野菜のスープ煮
主食	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	分づきごはん	パン		ごはん	ごはん	うどん	ごはん
屋 食	①ぶり さつま芋 しょうゆ 砂糖 片栗粉 油 いりごま 小松菜 人参 しょうゆ ②豆腐 ねぎ 煮干し みそ	①白菜 豚肉 ベーコン じゃがいも 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	①米 人参 塩 しょうゆ 昆布 ②豚肉 ちくわ チンゲン菜 もやし 油 砂糖 しょうゆ ③油揚げ 大根 わかめ(干) 煮干し みそ	①豚肉 かぼちゃ 豆腐 ごぼう 人参 れんこん ねぎ 油 煮干し 塩 しょうゆ ②鶏肉 大根 煮干し 砂糖 しょうゆ	①ごはん 豆腐 豚ミンチ 玉ねぎ 人参 白ネギ 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 すりごま スープの素 しょうゆ 塩	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食パン ①いちごジャム ②米粉 豆乳 ココアパウダー 砂糖 塩 油 パニラエッセンス ③ツナ缶 きゅうり マヨドレ ④合ミンチ 玉ねぎ 人参 カレールウ ②鶏肉 しょうが 砂糖 しょうゆ 片栗粉 揚げ油 ③じゃがいも 塩 青のり	④シャウエッセン ⑤キャベツ コーン缶 人参 ハム しょうゆ ⑥チンゲン菜 人参 玉ねぎ スープの素 塩 こしょう ⑦みかん	①米 鶏肉 油揚げ 人参 いんげん ごぼう しいたけ(干) 油 塩 うすくちしょうゆ ②キャベツ 人参 花かつお 砂糖 しょうゆ ③豆腐 しめじ みつば 煮干し しょうゆ 塩	①ごはん 鶏ミンチ 十ししいたけ 白葱 たけのこ 高野豆腐 人参 砂糖 しょうゆ みりん 煮干し ③大根 わかめ 煮干し 塩 しょうゆ	①うどん 油揚げ 砂糖 しょうゆ かまぼこ ほうれん草 煮干し 砂糖 塩 うすくちしょうゆ ②牛肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ 油 煮干し 砂糖 しょうゆ	①ごはん シャウエッセン 人参 玉ねぎ グリーンピース 油 ケチャップ 塩 こしょう ②人参 キャベツ かぶら (葉なし) しいたけ(干) スープの素 塩 こしょう
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)	オレンジ(乳児)	バナナ(乳児)
No.	19	108	73	159		10	プリン		89	148	158	
お や き	おやき	チョコチップ蒸しパン	きなこマフィン	おはぎ	干菓子	ざくざくアップルケーキ	プリン		豆腐ドーナツ	コーンフレークのおこし	おにぎり(おかか)	干菓子
飲 物	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	お茶	牛乳	(幼児) プリン(素) 水 カラメルソース ギンビスアスパラ チョコチップ ホイップクリーム 食紅 ココアパウダー	(乳児) プリン(素) 水 カラメルソース ギンビスアスパラ 米粉 豆乳 砂糖 塩 油 パニラエッセンス ココアパウダー いちごジャム	豆腐 ホットケーキミックス 砂糖 揚げ油	コーンフレーク マシュマロ 油	ごはん おかか	
飲物	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	お茶	牛乳	牛乳		牛乳	牛乳	お茶	お茶