

給食だより

令和7年1月号

社会福祉法人 晋栄福祉会 大阪市立北恩加島保育所

あけましておめでとうございます

年末年始はいかがでしたか。

今年も子どもたちの元気な体作りのため、おいしく栄養のある給食提供をしていきます。

本年もどうぞよろしく願いいたします。

5歳 配膳活動が始まります🍴👶

今月の予定

- 10日 お正月行事食
- 14日 鏡開き
- 21日 5歳カレー作り
- 23日 乳児しめじほぐし
- 27日 3歳4歳クッキー作り

12月の給食

20日 冬至（なんきんたっぷりけんちん汁）



ゆずの足湯にも入りました。
ゆずは免疫機能を高めたり
疲労回復に役立つ栄養がたっ
ぷり含まれています。

24日 クリスマスバイキング

トナカイのプリン



おせち料理



おせち料理は色とりどりあり、見ているだけで気持ちが上がります。
また、それぞれの食材が持つ意味もあります。
かずのこは『子孫繁栄』たいは『めでたい』こんぶは『よろこぶ』などです。
今年1年の幸せを願って、ご家族で一緒においしく味わえるといいですね。

七草がゆ



七草がゆを食べると、お正月で疲れた胃を守り、1年間病気をしないといわれています。
七草がゆの春の七草とは「せり・なずな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろ」です。
最近ではスーパーなどでも七草セットが売られていますよ。



鏡開き



おもち 日本の伝統的な文化です。
小さなお子様に与えるときは食べる前に水で喉を十分潤して滑りを良くしたり、よく噛んで食べるよう伝え、飲み込むまでそばで見守り安全に頂きましょう。
お雑煮やおしるこなど、多様な楽しみ方でお召し上がりください。

✧ 食事で免疫力・体力 UP ✧

冬はインフルエンザなどの感染症が流行する季節です。
まずは体を温める料理で体温を上げましょう。

免疫力がアップする野菜と、体力をつける味噌などの発酵食品を使った豚汁などはいかがでしょうか。
体温をあげてくれる生姜をすこすりおろして入れてみるのも効果的です。

北恩加島保育所の豚汁レシピ(幼児1人分)🐷

作り方

- ① 豚肉は細切りに、油揚げは油抜きをしてから細く切る。人参は千切り、白菜は短冊、玉ねぎは薄切り、ねぎは小口切りにする。
- ② お鍋に油を熱し、油揚げとねぎ以外をさっと炒める。
- ③ ②にだし汁を入れ、油あげを加えて煮る。
- ④ 材料が柔らかくなったらみそを入れて味付けし、最後にねぎを入れて仕上げる。

材料 (g)

豚肉 10
油揚げ 3
人参 10
白菜 30
玉ねぎ 20
あおねぎ 5
油 1
煮干しだし
みそ 8

令和 7 年 1 月

献 立 表

北恩加島 保育所

曜日	土 4	月 6	火 7	水 8	木 9	金 10	土 11	火 14	水 15	木 16	金 17	土 18	月 20
行事						お正月遊び		鏡開き					
期見おの	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	干菓子・お茶	干菓子・牛乳
No.	150	151	126	132	61	170	148	50	102	19	72	136	137
献立名	①サーモンライス ②すまし汁	①焼きめし ②スープ	①ミート スパゲッティ ②青菜のスープ ③みかん	①三色ごはん ②みそ汁	①ささみの パン粉焼き・ ソテー ②もやしスープ	①松風焼き ②紅白なます・ごまめ ③雑煮風	①クリームドリア ②スープ	①焼き魚 ごまみそソース・ 添え野菜 ②すまし汁	①ホワイトシチュー ②和えもの	①鶏のからあげ ②のっぺい汁	①肉じゃが おかか和え ②みそ汁	①中華丼 ②すまし汁	①マーボー丼 ②もやしスープ
主食	ごはん	ごはん	中華そば	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	パン	分づきごはん	ごはん	ごはん	ごはん
屋 食	①ごはん 鮭フレーク 玉ねぎ 人参 グリーンピース 油 塩 ②麩 わかめ 煮干し 塩 しょうゆ	①ごはん シャウエッセン 人参 ねぎ 玉ねぎ 油 塩 こしょう しょうゆ ②チンゲン菜 コーン缶 わかめ スープの素 塩 こしょう	①スパゲッティ 油 合ミンチ ピーマン 玉ねぎ 人参 油 スープの素 ケチャップ しょうゆ 片栗粉 ②青菜 ちりめんじゃこ コーン缶 わかめ 煮干し 塩 しょうゆ ③みかん	①ごはん ツナ缶 マヨドレ ほうれん草 しょうゆ ごま 人参 煮干し 砂糖 しょうゆ グリーンピース ②油揚げ 玉ねぎ ねぎ 煮干し みそ	①ささみ 塩 こしょう 小麦粉 水 パン粉 油 ②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 すりごま スープの素 塩	①鶏ミンチ 豆腐 玉葱 片栗粉 みそ いりごま 青のり ②大根 人参 ごま 酢 砂糖 塩 ごまめ(幼児) 砂糖 しょうゆ みりん いりごま ③豆腐 片栗粉 大根 人参 みそ 白みそ 煮干し	①ごはん 鶏肉 玉ねぎ 人参 ピーマン 油 塩 ケチャップ 玉ねぎ 豆乳 マギーブイヨン 塩 米粉 油 パセリ ②白菜 しめじ スープの素 塩 こしょう	①たら 塩 油 白ねぎ ごま みそ 砂糖 しょうゆ 油 ごま油 煮干し じゃが芋 塩 ブロッコリー 人参 ②小松菜 油揚げ 煮干し 塩 しょうゆ	①豚肉 じゃがいも 人参 キャベツ 玉ねぎ 油 小麦粉 油 牛乳 水 塩 こしょう ②ほうれん草 もやし ちりめんじゃこ すりごま 砂糖 しょうゆ	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 ③麩 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麩 ねぎ 煮干し みそ	①ごはん 豚肉 人参 白菜 玉ねぎ ねぎ きくらげ 油 煮干し 砂糖 しょうゆ スープの素 砂糖 しょうゆ 片栗粉 ごま油 ②麩 煮干し 塩 しょうゆ	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 すりごま スープの素 しょうゆ 塩
果物	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)	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)	りんご(乳児)
No.		41	154	79	170	164		162	159	136	160		15
お や つ	干菓子	マーブルケーキ	七草がゆ	ムーンパイ	チーズサブレ	栗きんとん	干菓子	ぜんざい	おにぎり(ごま塩)	ココアムース	みかん	干菓子	バナナケーキ
飲物	お茶	牛乳	お茶	牛乳	牛乳	牛乳	お茶	牛乳	お茶	牛乳	牛乳	お茶	牛乳

令和 7 年 1 月 献 立 表

曜 日	火 21	水 22	木 23	金 24	土 25	月 27	火 28	水 29	木 30	金 31
行事										
朝乳 此お ちつ	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・牛乳
No.	145	90	113	171	143	28	1	30	119	57
献立名	①カレーライス ②サラダ	①豚汁 ②ささみ和え	①みそ煮込みうどん ②鶏肉の旨煮	①つくね焼き 磯和え ②みそ汁	①五目 ひじきごはん ②そうめん汁	①肉豆腐 ②みそ汁	①鯖の 竜田揚げ 添え野菜 ②すまし汁	①豚の生姜焼き 添え野菜 ②みそ汁	①チャンポン ②菜種和え	①鶏の西京焼き 切干大根煮 ②すまし汁
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	中華そば	ご は ん
昼 食	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 油 砂糖 しょうゆ	①鶏ミンチ 豆腐 れんこん 片栗粉 塩 しょうゆ みりん 砂糖 ごま 小松菜 もやし 人参 焼きのり しょうゆ ②キャベツ 油揚げ 煮干し みそ	①ごはん ひじき 鶏肉 人参 いんげん しいたけ 油 砂糖 薄口しょうゆ ②そうめん しめじ ほうれん草 煮干し 塩	①豆腐 牛肉 人参 いんげん れんこん しいたけ 油 砂糖 しょうゆ ②かぼちゃ えのき茸 ねぎ 煮干し みそ	①さわら しょうゆ 砂糖 しょうが 片栗粉 揚げ油 ブロッコリー トマト ②そうめん しいたけ みつば 煮干し 塩 しょうゆ	①豚肉 玉ねぎ ごま油 砂糖 しょうゆ しょうが キャベツ トマト ②じゃがいも わかめ 玉ねぎ 煮干し みそ	①中華そば 豚肉 なるとかまぼこ 人参 キャベツ もやし コーン缶 ねぎ 油 塩 こしょう スープの素 しょうゆ ごま油 片栗粉 ②ほうれん草 卵 ごま しょうゆ	①鶏肉 しょうゆ 砂糖 みりん 白みそ 油 ねぎ 切干大根 人参 いんげん しょうゆ 砂糖 みりん 煮干し ②かぶ(葉付き) 油揚げ 煮干し 塩 しょうゆ
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)	りんご(乳児)	バナナ(乳児)	オレンジ(乳児)
No.	64	85	156	89		13	75	150	65	16
お や つ	お麩のラスク 麩 油 砂糖	フライドポテト じゃがいも 揚げ油 塩	おにぎり(かつお・じゃこ) ごはん 花かつお ちりめんじゃこ しょうゆ	豆腐ドーナツ 豆腐 ホットケーキミックス 揚げ油	干菓子 ビスケット せんべい スナック菓子 源氏パイ	クッキー 小麦粉 マーガリン 砂糖	あんぱん 強力粉 砂糖 ドライイースト 塩 スキムミルク ぬるま湯 有塩バター ゆであずき	ポップコーン ポップコーン用コーン 油 塩	五平もち ごはん 油 みそ 砂糖 ごま 水	パリパリ 春巻きの皮 小麦粉 水 油 グラニュー糖 ごま
飲物	牛 乳	牛 乳	お 茶	牛 乳	お 茶	牛 乳	牛 乳	牛 乳	お 茶	牛 乳