

給食だより

令和5年 6月号

社会福祉法人 晋栄福祉会 大阪市立北恩加島保育所

給食担当 管理栄養士 高木 彩花

梅雨の季節がやってきました。

寒暖差の激しくなるこの季節は体調をくずしがちです。

またじめじめした温度で食中毒なども気になる時期ですね。

雨で気分が下がりますが、衛生に気を付けながら、食事を楽しみましょう。

今月の予定

12日 虫歯予防デー

19日 かぼちゃの種取り（乳児）

23日 カタツムリコロッケ

幼児 おにぎり作り

5歳 野菜洗い

6月4日は虫歯予防の日

虫歯予防には「噛むこと」もとても大切です。

噛んで出てくる唾液は虫歯を予防する力があります。

また噛むと脳が刺激され発達したり、消化が良くなり胃腸への負担も軽減したり、虫歯以外にも良いとされています。

今回はたくさん噛むことができる「かみかみサラダ」の紹介です。

材料（1人分）

- ・ごぼう 1/2本
- ・人参 1/8本
- ・さきいか 10g
- ・コーン缶 お好みの量で
- ・きゅうり 1/4本
- ・しょうゆ 小さじ1/2
- ・マヨネーズ お好みの量で
- ・ごま 大さじ1/2

①ごぼうはさがきにして茹で、しょうゆで和えて下味をつける。

②人参は千切りでさっと茹でる。きゅうりは輪切りにする。

③さきいかは細かく切る

④①～③を合わせ、コーン缶を加えてマヨネーズで和え、ごまを混ぜる。

※さきいかは良い味ができますが噛み切りにくいので抜いても構いません。

※ごぼうの下味があると美味しくなります。

食中毒に気をつけましょう

食中毒の主な症状

下痢

腹痛

頭痛

嘔吐

発熱



予防するには…

①細菌を付けない

手をきれいに洗いましょう



②細菌を増やさない

調理したらすぐ食べましょう



③細菌をやっつける

食材をしっかり加熱して殺菌しましょう

生のお肉を触った手や調理器具で口にするものに触れると

そこから細菌が身体の中に入ってきてしまいます！

野菜や調理済み食材は清潔にしておきましょう。



給食紹介

*てりやきバーガー

5月のお楽しみ会はてりやきバーガーでした。

給食のハンバーガーは脂質をおさえたやさしい味になっています。

*クッキー

色は野菜の粉末（かぼちゃ・ほうれんそう・紫芋）を使用しました。



*こどものひ

こいのぼりを模した献立となっています。



令和 5 年 6 月

献 立 表

北恩加島 保育所

曜日	木 1	金 2	土 3	月 5	火 6	水 7	木 8	金 9	土 10	月 12	火 13	水 14	木 15
行事	郷土料理週間										虫歯予防	体育指導	
朝乳児 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.	70	73	151	173	139	120	174	155	177	172	26	141	96
献立名	①すき焼き風煮 ②和え物	①ふわふわ 肉だんご ②スパゲティサラダ ②みそ汁	①焼きめし ②スープ	①チャンチャン焼き ②すまし汁	①鶏めし ②おかか和え ③すまし汁	①焼きそば ②スープ	①チキン南蛮 ②添え野菜 ②みそ汁	①ゴーヤチャンプルー ②人参シリシリ ③みそ汁	①鶏肉と小松菜の クリームライス ②スープ	①つくね焼き ②磯和え ③みそ汁	①春巻 ②しらす和え ③中華スープ	①あけぼのごはん ②炒め煮 ③みそ汁	①カレースープ ②フレンチサラダ
主食	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	分づきごはん	ごはん	ごはん	パン
昼 食	①牛肉 焼き豆腐 糸こんにゃく 人参 白菜 白ねぎ 油 砂糖 しょうゆ ②小松菜 人参 ツナ ごま しょうゆ	①谷ミンチ 水 人参 玉葱 パン粉 塩 ごしょう 砂糖 ケチャップ ウスターソース 片栗粉 ②スパゲティ 人参 きゅうり マヨドレ 塩 ごしょう ②わかめ 麩 ねぎ 煮干し みそ	①ごはん 合ミンチ 人参 ねぎ 玉葱 塩 ごしょう 砂糖 ごしょう しょうゆ ②チンゲン菜 コーン缶 わかめ スープの素 塩 ごしょう	①鮭 人参 玉葱 キャベツ まいたけ 砂糖 しょうゆ 油 みりん みそ ③麩 わかめ(干) 煮干し 塩 しょうゆ	①米 鶏肉 油揚げ 人参 キャベツ いんげん ごぼう しいたけ 油 塩 しょうゆ ②キャベツ 人参 かつおぶし 砂糖 しょうゆ ③えのき しめじ みつば 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 ごしょう 酢 揚げ油 マヨドレ 玉葱 砂糖 パセリ ②豆腐 小松菜 しいたけ 煮干し 塩 しょうゆ 片栗粉	①鶏肉 塩 ごしょう 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	②ゴーヤ 豆腐 豚肉 油 ごま油 塩 ごしょう しょうゆ ②人参 ツナ缶 コーン缶 しょうゆ ③キャベツ わかめ(干) 煮干し みそ	①ごはん 鶏肉 砂糖 塩 ごしょう 小松菜 玉葱 人参 油 スープの素 豆乳 クリームコーン缶 米粉 ②白菜 えのき スープの素 塩 ごしょう	①豚ミンチ 春雨 たけのこ しいたけ にら 油 しょうゆ みりん 砂糖 いりごま ②小松菜 もやし 人参 焼きのり しょうゆ ③わかめ ねぎ ごま スープの素 塩 ごしょう	①米 人参 塩 しょうゆ 出汁昆布 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牛肉 玉葱 じゃが芋 キャベツ 人参 油 カレールー 塩 ②ハム 白菜 きゅうり 人参 酢 油 砂糖 塩	
果物	バナナ	りんご	バナナ	オレンジ	バナナ	オレンジ	バナナ	りんご	バナナ	オレンジ	バナナ	オレンジ	バナナ
No.	150	180		170	65	109	78	178		155	105	127	168
お や つ	ポップコーン	パン	干菓子	じゃがバター	五平もち	豚まん	大学いも	サーターアランダギー	干菓子	りんご	ツナマヨ蒸しパン	プリン	おにぎり
飲物	牛乳	牛乳	お茶	牛乳	お茶	牛乳	牛乳	牛乳	お茶	牛乳	牛乳	牛乳	お茶

令和 5 年 6 月

献 立 表

北恩加島 保育所

曜日	金 16	土 17	月 19	火 20	水 21	木 22	金 23	土 24	月 26	火 27	水 28	木 29	金 30
行事						5歳プラネタリウム							
朝乳児 おやつ	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	干菓子・牛乳
No.	49	136	106	175	156-1	30	24	143	115	57	66	176	150
献立名	①魚の野菜焼き ②煮浸し ③みそ汁	①中華丼 ②すまし汁	①冷菜 ②かぼちゃの そぼろあんかけ	①高野豆腐の そぼろごはん ②すまし汁	①筑前煮 ②みそ汁 ③オレンジ	①ポークソテー ②マカロニサラダ ②スープ	①かたつむりコロッケ ②添え野菜 ③すまし汁	①五目 ひじきごはん ②そうめん汁	①カレーうどん ②ごま和え	①鶏の照り焼き・ ②白和え ③すまし汁	①ハンバーググラタン ②もやしスープ	①大根のそぼろ煮 ②ささみ和え ③みそ汁	①サーモンライス ②フレンチサラダ ③すまし汁
主食	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	うどん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
昼食	①たら 塩 こしょう 人参 玉葱 しいたけ 塩 油 パセリ ②小松菜 ごま油 だし汁 砂糖 しょうゆ ③麩 みつば 煮干し みそ	①ごはん 白菜 玉葱 たけのこ しいたけ 人参 きくらげ 豚肉 しょうが ごま油 しょうゆ 砂糖 水 スープの素 塩 こしょう 片栗粉 ②麩 チンゲン菜 煮干し 塩 しょうゆ	①ささみ 油 春雨 人参 きゅうり ごま油 砂糖 酢 しょうゆ ②かぼちゃ 牛ミンチ 油 砂糖 しょうゆ 片栗粉	①ごはん 鶏ミンチ 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 ③麩 ねぎ 煮干し しょうゆ 塩	①鶏肉 人参 ごぼう 厚揚げ こんにゃく 里芋 油 煮干し 砂糖 みりん しょうゆ ②わかめ 玉葱 ねぎ 煮干し みそ ③オレンジ	①豚肉 塩 こしょう 油 しょうゆ ②マカロニ 人参 きゅうり マヨドレ ③白菜 人参 しいたけ スープの素 塩 こしょう	①じゃが芋 合ミンチ 玉葱 油 塩 こしょう 小麦粉 水 パン粉 揚げ油 ケチャップ かぼちゃ トマト きゅうり マヨドレ ②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 油 砂糖 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うどん 牛肉 人参 玉葱 ねぎ 油 煮干し カレールー ②白菜 ごま しょうゆ	①鶏肉 しょうゆ 砂糖 みりん しょうが 油 ②豆腐 こんにゃく ほうれん草 人参 しいたけ すりごま 白味噌 砂糖 しょうゆ ②かぶら (葉付き) 油揚げ 煮干し 塩 しょうゆ	①合ミンチ 玉葱 パン粉 塩 こしょう 油 しめじ コーン マジック 小麦粉 マーガリン 牛乳 塩 とろけるチーズ パセリ キャベツ しょうゆ ②もやし すりごま ねぎ スープの素 塩 こしょう	①大根 豚ミンチ いんげん ごま油 しょうゆ 砂糖 ②小松菜 ささみ しょうゆ ③じゃがいも わかめ ねぎ 煮干し みそ	①ごはん 鮭 しょうが 玉葱 人参 グリーンピース 油 ②ハム きゅうり キャベツ 酢 砂糖 油 ③豆腐 えのき ねぎ 煮干し 塩 しょうゆ
果物	りんご	バナナ	オレンジ	りんご		バナナ	りんご	バナナ	オレンジ	バナナ	オレンジ	バナナ	りんご
No.	148		64	147	114	10	138		165	16	133	100	27
おやつ	コーンフレークのおこし コーンフレーク マシュマロ 油	干菓子	お麩のラスク	フルーツ盛り合わせ	マカロニあべかわ	ざくざくアップルケーキ	アジサイゼリー	干菓子	おにぎり	パリパリ	桃ゼリー	水無月	ココアケーキ
飲料	牛乳	お茶	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	お茶	お茶	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳