

給食だより

令和5年 7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

梅雨明けが近づいて、陽射しが強くなってきましたね。
急に暑くなるので、体調を崩しがちになります。
食事と睡眠をしっかり摂り、水分補給もこまめに行いましょう。

今月の予定

4.31日 すいかに触れる

5.12.26日 とうもろこしの皮むき

20日 夏祭り給食

28日 土用の丑の日

幼児 おにぎり作り

先月の給食

5日～9日 <郷土料理週間>

日本の食文化を知ることは給食の大切な役割の一つです。
「今日はどの地域の給食かな？」と興味を持ってきていました。

北海道 鮭のちゃんちゃん焼き



沖縄県 ゴーヤチャンプルー



※よいこネットにも写真を掲示しています。

23日 かたつむりコロッケ/あじさいゼリー<季節のメニュー>



おやつレシピ

保育所でも人気のパリパリのレシピです。

<材料> 1人分(4個)

- ・春巻きの皮 1枚
- ・小麦粉
- ・水
- ・油 5g
- ・グラニュー糖 3g
- ・ごま 3g

<作り方>

- ①春巻の皮は4つに切ります
- ②油、グラニュー糖、ごまを混ぜ合わせます
- ③①の春巻の皮に②を塗り、棒状に巻きます
- ④クッキングシートを敷いたオープン皿に並べ
180℃にあたためたオープンで10分焼きます

油はマーガリンでもおいしいですよ。
ぜひお試しください。



すいかのおはなし

すいかは「なつのおうさま」ともよばれるくだものです。
たくさんあそんで あつくなつたからだをひやしてくれます。

おいしいすいかのみつけかた

- *つやつやしていて、しまもようがくっきりしている
- *たたくと「ぼんぼん」おとがする



ほいくしよでも おやつのはかに みんなでたのしくすいかを たべましよう
たねは なんこでてるかな？

熱中症に気をつけましょう！



水分補給のタイミング

のどが渇く前に飲みましょう。
冷たい物を一気にではなく、少量をこまめに飲みましょう。

飲み物の種類

甘い飲み物に注意です。糖分の多い飲料は食事量を減らし体力を奪います。
特に子どものころは味覚形成の大切な時期。甘いものの摂り過ぎは、野菜を苦いと感じたり、味の濃い物を好みます。

たくさん汗をかいた時や熱さでぐったりしている時はスポーツドリンク、
普段はお茶やお水がいいかと思えます。

食事で対策しましょう

夏野菜は体を冷やして体調を整えてくれます。

- *なす…体を冷やす。利尿効果。
- *きゅうり…体を冷やす。利尿効果。
- *トマト…日焼けした体の回復にも役立ちます。
- *枝豆…汗で流れた栄養を補うことができます。



令和 5 年 7 月

献 立 表

北恩加島 保育所

曜日	土 1	月 3	火 4	水 5	木 6	金 7	土 8	月 10	火 11	水 12	木 13	金 14	土 15
行事			プール開き	献立会議		七夕の集い	運動会会議				アレ離会議		
期乳 見おや													
No.	150	52	122	173	50	145	134	109	72	136	153	105	172
献立名	①牛とごぼうの たきこみごはん ②みそ汁	①ハンバーグ ②みそ汁	①五目そうめん ②なすとひき肉の 炒めもの	①鶏肉の西京焼き ②切干大根煮 ③すまし汁	①焼き魚 ②ひじきのごま和え ③すまし汁	①カレーライス ②ポテトサラダ	①ピピンバ風丼 ②中華スープ	①冷しゃぶ ②ワントンスープ	①肉じゃが ②おかか和え ③すまし汁	①肉味噌丼 ②スープ	①ホットドック ②野菜スープ ③オレンジ	①鶏のごまみそ ソースかけ ②添え野菜 ②スープ	①高野豆腐の そぼろごはん ②すまし汁
主食	ご は ん	分 づ き 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	パ ン	ご は ん	ご は ん
屋 食	①ごはん 牛肉 ごぼう 砂糖 しょうゆ みりん ごま油 ごま ②油揚げ 白葱 煮干し みそ	①合ミンチ 玉葱 パン粉 塩 きゅうり 煮干し ごま 砂糖 しょうゆ ケチャップ キャベツ マヨドレ トマト ②じゃが芋 人参 玉葱 煮干し みそ	①そうめん(干) ハム トマト きゅうり 煮干し ごま 砂糖 しょうゆ ②合ミンチ なす ねぎ しょうが 油 煮干し 砂糖 しょうゆ 片栗粉	①鶏肉 白みそ みりん しょうゆ 砂糖 青ねぎ ②切干大根 人参 いんげん しょうゆ 砂糖 みりん 煮干し ③えのき みつば しょうゆ 塩 煮干し	①鮭 塩 油 ②ひじき ほうれんそう 人参 もやし しょうゆ すりごま ③麩 ねぎ 煮干し 塩 しょうゆ	①ごはん 合ミンチ 人参 玉葱 ハム 玉葱 オクラ コーン カレールウ ②じゃが芋 きゅうり 人参 ハム マヨドレ 塩 こしょう	①ごはん 牛ミンチ 人参 油 塩 こしょう しいたけ だし汁 砂糖 しょうゆ もやし ごま しょうゆ ほうれんそう 砂糖 しょうゆ ごま油 大根 人参 砂糖 塩 ②わかめ ごま スープの素 塩 こしょう	①豚肉 キャベツ もやし きゅうり わかめ ごま 砂糖 酢 しょうゆ トマト ②ワントンの皮 牛ミンチ 人参 玉葱 ねぎ 油 スープの素 塩 しょうゆ	①牛肉 じゃがいも 糸こんにゃく 人参 玉葱 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 かつおぶし しょうゆ 砂糖 ③麩 ねぎ 煮干し 塩 しょうゆ	①ごはん 豚ミンチ 人参 玉葱 白葱 たけのこ水煮 しいたけ(干) 土生姜 ごま油 味噌 砂糖 しょうゆ 片栗粉 水 ②麩 小松菜 スープの素 しょうゆ 塩 ③オレンジ	①ロールパン シャウエッセン キャベツ 油 カレー粉 塩 ツナ きゅうり マヨドレ ②人参 コーン 玉葱 チンゲン菜 スープの素 塩 こしょう ③オレンジ	①鶏肉 塩 こしょう みそ 砂糖 みりん すりごま 水 じゃが芋 塩 トマト きゅうり ③ベーコン 白菜 スープの素 塩 こしょう パセリ	①ごはん 鶏ミンチ 干しいたけ 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
果物	バナナ(乳児)	オレンジ(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)	りんご(乳児)	#N/A	りんご(乳児)	バナナ(乳児)
No.		32	160	113	12	132		147	164	113	163	148	
お や つ	干菓子	大根もち風おやき	すいか	ゆでとうもろこし	かぼちゃケーキ	七夕ゼリー	干菓子	フルーツ盛り合わせ	メロンパン	ゆでとうもろこし	おにぎり	コーンフレークのおこし	干菓子
飲物	お 茶	牛 乳	牛 乳	牛 乳	牛 乳	牛 乳	お 茶	牛 乳	牛 乳	牛 乳	お 茶	牛 乳	お 茶

令和 5 年 7 月

献 立 表

北恩加島 保育所

曜日	火 18	水 19	木 20	金 21	土 22	月 24	火 25	水 26	木 27	金 28	土 29	月 31	
行事		★	夏祭り	修了児との交流						土用の丑の日			
期乳 児おや													
No.	45	91	120	137	143	106	160	19	121	142	148	69	
献立名	①魚の照り焼き ②卵の花炒り煮 ③みそ汁	①さつま汁 ②ちくわの磯辺揚げ	①焼きそば ②盛り合わせ ③スープ	①マーボー豆腐 ②スープ	①ひじきごはん ②そうめん汁	①冷菜 ②かぼちゃのそぼろあんかけ	①豚の生姜焼き ②みそ汁	①鶏のからあげ ②のっぺい汁	①冷やし中華 ②れんこんきんぴら	①かば焼き風井 ②ひじきのごまみそ和え ③すまし汁	①チキンライス ②フランクフルトと野菜のスープ煮	①鶏と野菜のうま煮 ②ごま和え ③すまし汁	
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	中華そば	ごはん	ごはん	ごはん	
昼食	①たらしょうゆ砂糖みりん ②おから油揚げこんにやく人参ねぎしいたけ油砂糖しょうゆだし汁 ③じゃが芋わかめ煮干しみそ	①豚肉さつま芋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かつおぶしあおのり ②シャウエッセンじゃが芋塩油バナナチョコレート(幼児) ③もやしねぎごまスープの素塩こしょう	①豆腐豚ミンチ玉葱人参白葱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人参玉葱ねぎスープの素しょうゆ塩	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ささみ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豚肉ごま油玉葱おろししょうが砂糖しょうゆキャベツマヨドレ ②大根わかめ(干)煮干しみそ	①鶏肉砂糖しょうゆ片栗粉揚げ油キャベツマヨドレトマト ②油揚げ里芋人参大根ねぎ煮干し塩しょうゆ片栗粉	①中華そばささみしいたけトマトきゅうりもやし中華スープ砂糖酢しょうゆごま油ごま ②れんこん豚肉人参砂糖みりんしょうゆごま ③わかめしめじ煮干し塩しょうゆ	①たら片栗粉油<タレ>砂糖しょうゆみりんしょうが水 ②人参ほうれん草ひじき砂糖しょうゆみそごま ③わかめしめじ煮干し塩しょうゆ	①ごはん鶏肉人参玉葱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(葉なし)しいたけスープの素塩こしょう	①鶏肉じゃが芋人参いんげん大根煮干し砂糖しょうゆ ②ブロッコリーごましょうゆ ③豆腐ねぎ煮干し塩しょうゆ	
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)	オレンジ(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)	オレンジ(乳児)	
No.	127	150	139	13		15	66	113	168	170		160	
おやつ	プリン プリン(素)水カラメルソース	ポップコーン用 のコーン油塩	ゼラチン ブドウジュース りんごジュース ヨーグルト 砂糖 水 牛乳	小麦粉 マーガリン 砂糖 チョコチップ(幼児)	干菓子	バナナケーキ	青のりのじゃが丸	ゆでとうもろこし	おにぎり	土用餅	干菓子	すいか	
飲料	牛乳	牛乳	りんごジュース	牛乳	お茶	牛乳	牛乳	牛乳	お茶	牛乳	お茶	牛乳	