

給食だより

令和5年 5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

新年度の生活がスタートして1ヶ月が経ちました。
子どもたちは新しい生活に慣れると同時に疲れも出てくる頃かと思います。
ご飯をしっかり食べて元気に過ごしましょう。

今月の予定

5歳 野菜洗い

12日 お楽しみ会（行事食）

4月の給食

春の訪れを表現した「うさぎカレー」「ひよこパン」です。
うさぎは人参で、ひよこはかぼちゃで色づけしています。
慣れない教室でも食べやすいカレーは大人気でした。



春野菜を取り入れた給食もたくさん提供しています。
野菜を好きになってくれると嬉しいです。



こどもが元気になる食事



・朝ごはんはエネルギー補給

朝ご飯は一日のエネルギー源。朝食を抜いた「エネルギー不足」の状態では身体が活動を抑制しようとして「疲労感」に繋がります。

・いろいろな食材を食べましょう

ラーメン、カレーなど炭水化物に偏るとビタミンB群が不足し、エネルギーの燃焼がうまくできなくなり疲れやすい身体になります。

お肉、お魚や海藻類を取ることでビタミンは豊富に取り込めます。



・夕食は早めを意識

遅い時間の睡眠時間中も消化吸収の活動をしてしまい、身体がうまく休めません。

・みんなで食事をしましょう！

たのしい食事は「心のエネルギー」にもなります。

栄養をとることだけではなく、心も満たしてくれるのが食事です。



参考：芽ばえ社 保育園の食事給食だより

ビタミンが取れる料理「豚の生姜焼き」

今回は保育所で提供しているもののレシピをご紹介します。

材料（幼児1人分）

- ・豚ロース肉 40g
- ・ごま油 少々
- ・たまねぎ 50g
- ・すりおろし生姜 チューブ0.5cm
- ・砂糖 小さじ1/3
- ・酒 小さじ1/3
- ・しょうゆ 小さじ1



①調味料は合わせておきます。

たまねぎは薄くスライスします。

②肉は一口大に切ります。①の調味液に入れて10分ほどつけてなじませます。

③鍋にごま油を熱して肉と玉葱を焼き、焼きあがったらいったんとり出します。

④焼いた時の煮汁を煮詰めて、肉と玉葱と絡ませます。

★肉料理の場合

お肉の量は1回の食事では幼児40g、乳児30gが目安です。

令和 5 年 5 月

献立表

北恩加島 保育所

曜日	金 19	土 20	月 22	火 23	水 24	木 25	金 26	土 27	月 29	火 30	水 31		
行事							幼児参観						
朝乳 児お	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		
No.	57	149	46	69	40	156	21	137	145	54	126		
商 立	①鶏の照り焼き ②白和え ③すまし汁	①カレーチャーハン ②春雨スープ	①魚のムニエル・ ②蒸し野菜 ③スープ	①鶏と野菜の旨煮 ②ごま和え ③すまし汁	①厚揚げのみそ炒め ②すまし汁	①筑前煮 ②お浸し ③みそ汁	①ささみの天ぷら ②マヨネーズ和え ③みそ汁	①マーボー丼 ②もやしスープ	①カレーライス ②大根ツナサラダ	①豆腐ハンバーグ ②スティック野菜 ③みそ汁	①ミートスパゲティ ②青菜のスープ		
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	ごはん	スパゲッティ		
昼 食	①鶏肉 しょうゆ 砂糖 みりん おろししょうが 油 ②豆腐 こんにやく ほうれん草 人参 しいたけ すりごま 白みそ 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ごはん ちりめんじゃこ ハム 油 人参 ピーマン 玉ねぎ 油 カレー粉 塩 ②春雨 人参 もやし ごま油 スープの素 しょうゆ	①たら 塩 こしょう 小麦粉 マーガリン 油 ②人参 じゃが芋 塩 ブロッコリー ③もやし ねぎ ごま スープの素 塩 しょうゆ	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 すりごま しょうゆ ②豆腐 ねぎ 煮干し 塩 しょうゆ	①厚揚げ 豚肉 人参 キャベツ 油 みそ 砂糖 しょうゆ ②麩 小松菜 しいたけ 煮干し 塩 しょうゆ ②	①鶏肉 人参 ごぼう 厚揚げ こんにやく 里芋 油 煮干し 砂糖 みりん しょうゆ ②小松菜 油揚げ だし汁 しょうゆ ②わかめ 玉ねぎ ねぎ 煮干し みそ	①ささみ 砂糖 しょうゆ かぼちゃ 水 小麦粉 揚げ油 ②キャベツ 人参 マヨドレ ②じゃが芋 わかめ 煮干し みそ	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	①ごはん 牛肉 じゃが芋 人参 玉ねぎ しいたけ 小麦粉 人参 水 塩 ②切干大根 人参 きゅうり ツナ缶 コーン しょうゆ 酢 すりごま ②人参 きゅうり マヨドレ ②大根 わかめ ねぎ 煮干し みそ	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小松菜 ちりめんじゃこ コーン缶 わかめ 煮干し 塩 しょうゆ			
果物	りんご	バナナ	りんご	バナナ	りんご	バナナ	バナナ	バナナ	りんご	バナナ	りんご		
No.	16		150	21	70	50	110		126-1	85	169		
お や つ	バリバリ	干菓子	ポップコーン	ゴマブレツェル	やきやきごはん	チョコチップマフィン	りんご蒸しパン	干菓子	みかんゼリー	フライドポテト	おにぎり		
	春巻きの皮 小麦粉 水 油 グラニュー糖 ごま		ポップコーン用コーン 油 塩	小麦粉 砂糖 ベーキングパウダー 牛乳 マーガリン 塩 いりごま	ごはん ツナ わかめ しょうゆ	ホットケーキミックス 水 砂糖 チョコチップ	米粉 砂糖 ベーキングパウダー 水 りんご 砂糖 水		ゼラチン 水 砂糖 みかん缶 みかん缶汁 水	じゃが芋 揚げ油 塩	ごはん おかか		
飲物	牛乳	お茶	牛乳	牛乳	お茶	牛乳	牛乳	お茶	牛乳	牛乳	お茶		