

給食だより

令和5年 8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

雲一つないさわやかな夏空が広がり、子どもたちは元気に過ごしています。こまめに水分補給を摂るなど、体調管理に気をつけていきましょう。

きゅうりやトマトといったカラフルな夏野菜を取り入れた給食で栄養を摂りながら、この暑さを乗り切っていけるよう努めていきたいと思ひます。

今月の予定

- 1日 行事食
- 4日 すいかを食べる
- 2.10日 とうもろこしの皮むき
- 21~25日 世界の料理週間

幼児 おにぎり作り

7月の給食

七夕 カレーは天の川、ゼリーは星空をイメージしています。



夏祭り 屋台にある食べ物を詰め込みました。

おやつのかき氷はゼリーとヨーグルトで作っています。



なつやさいのえいよう

***とまと** かぜよぼう、おなかのちょうしをととのえる。



***なす** みずみずしいのでのぼせたからだをひやす。
げんきなからだをつくる。かわにもえいようがたくさん。

***とうもろこし** おなかのちょうしをととのえる。
つかれをやわらげる。



***きゅうり** ひふやおなかのかべをつよくする。

夏野菜のメニュー「ツナとトマトのサラダ」

<1人分>

・ツナ 10g

・トマト 1/4 個

・キャベツ 15g

・きゅうり 1/8 本

・人参 5g

A 酢 おおさじ 1/4

A こしょう 少々

A 塩 少々

A 油 こさじ 1/4

①トマト以外の野菜を千切りにする。

②①を茹でたら冷水にとって冷やし、水気を切る。

③トマトはさっとお湯にくぐらせて皮をむき小さく切る。

④Aを合わせて①～③の野菜と和える



夏バテ予防の食事

暑い日が続くと、体調を崩して夏バテを起こしやすくなります。
食事を通して夏バテを予防しましょう。



～丈夫な身体を作る栄養素～

・たんぱく質(肉・魚・卵・大豆・牛乳)

・ビタミン C(野菜・くだもの)

・ビタミン B1(豚肉・豆腐・枝豆)

・ミネラル(海藻・乳製品・夏野菜)

～味付けの工夫～

・カレー味…スパイスが効いて食欲増進

・酢、レモン…後味がさっぱりで食べやすい

冷たい物の摂り過ぎに気をつけましょう

消化吸収が未熟なこどもが冷たい食べ物を口に過ぎると胃腸の働きが低下し、下痢などが起こりやすくなります。

あつくなった体温を下げる役割もあるので「摂り過ぎに注意」しながら楽しんでください。



夏野菜でからだを冷やすのもおすすめです。
給食では今月もすいかやトマトを提供予定です。



令和 5 年 8 月

献 立 表

北恩加島 保育所

曜日	火 1	水 2	木 3	金 4	土 5	月 7	火 8	水 9	木 10	土 12	月 14	火 15	水 16
行事	平和のつどい												
期乳児おのべ	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	干菓子・牛乳	干菓子・牛乳
No.	93	109	84	3	151	19	28	61	6	177	127	43	141
献立名	①すいとんスープ ②さつまいもの煮物	①冷しゃぶ ②ワンタンスープ	①じゃが芋のそぼろ煮・ごま和え ②すまし汁	①魚のからあげカレーあんかけ ②フルーツサラダ	①焼きめし ②スープ	①鶏のからあげ ②のっぺい汁	①肉豆腐 ②みそ汁 ③バナナ	①ささみのパン粉焼き・ソテー ②みそ汁	①魚のフライ ②酢のもの ②わかめ汁	①鶏肉と小松菜のクリームライス ②スープ	①しらすとツナのスパゲッティ ②具だくさん汁	①チャプチェ ②わかめスープ	①あけぼのごはん ②炒め煮 ③みそ汁
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	ごはん	ごはん	スパゲッティ	ごはん	ごはん
昼食	①鶏肉 大根 人参 ごぼう 干しいたけ ねぎ こんにゃく 煮干し しょうゆ 塩 (すいとん) 小麦粉 黒ごま 水 ②さつまいも 砂糖 しょうゆ	①豚肉 キャベツ もやし きゅうり わかめ ごま油 砂糖 酢 しょうゆ トマト ②ワンタンの皮 牛ミンチ 人参 玉葱 ねぎ 油 スープの素 塩 しょうゆ	①牛ミンチ 人参 玉葱 じゃが芋 煮干し 砂糖 しょうゆ ほうれん草 ちりめんじゃこ ごま 砂糖 しょうゆ ②麩 しいたけ わかめ 煮干し 塩 しょうゆ	①たら 塩 片栗粉 揚げ油 人参 玉葱 油 塩 こしょう しょうゆ ②油揚げ 里芋 人参 大根 ねぎ 煮干し 塩 しょうゆ 片栗粉 ②バナナ みかん 砂糖 豆乳ヨーグルト	①ごはん 合ミンチ 人参 ねぎ 玉葱 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バナナ	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 えのき草 ねぎ 煮干し みそ ③バナナ	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 玉葱 油 塩 こしょう ②もやし わかめ 煮干し みそ	①たら 塩 こしょう 小麦粉 水 パン粉 油 ②人参 きゅうり 大根 しめじ 砂糖 塩 酢 しょうゆ ②わかめ 油揚げ ねぎ ごま 煮干し 塩 しょうゆ	①ごはん 鶏肉 砂糖 塩 こしょう 小松菜 ツナ しょうゆ スープの素 塩 油 刻みのり ②キャベツ 人参 大根 玉葱 油揚げ 煮干し みそ ごま油	①スパゲッティ 玉葱 しらす しめじ 小松菜 しょうゆ スープの素 塩 油 刻みのり ②キャベツ 人参 大根 玉葱 油揚げ 煮干し みそ ごま油	①豚肉 しょうゆ 春雨 玉葱 人参 ピーマン ツナ もやし 砂糖 しょうゆ ごま油 油 ごま油 ②わかめ(干) ねぎ ごま スープの素 塩	①米 人参 塩 しょうゆ だし昆布 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
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)	オレンジ(乳児)	オレンジ(乳児)	バナナ(乳児)	バナナ(乳児)	オレンジ(乳児)	バナナ(乳児)	オレンジ(乳児)
No.	64	113	93	153		133	127	91	113		169	3	73
おやつ	かりんとう風 麩 黒糖(幼児) 油 砂糖(乳児)	ゆでとうもろこし	チキンナゲット	すいか	干菓子	ぶどうゼリー	かぼちゃプリン	カレーパン	ゆでとうもろこし	干菓子	おにぎり	ココアパンケーキ	きなこマフィン
飲料	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	お茶	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	お茶	お茶	牛乳	牛乳

令和 5 年 8 月

献 立 表

北恩加島 保育所

曜日	木 17	金 18	土 19	月 21	火 22	水 23	木 24	金 25	土 26	月 28	火 29	水 30	木 31
行事				世界の料理週間			プールじまい					予行	
期乳児おのべ	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.	145	143	154	126	137	134	52	26	136	50	16	173	161
献立名	①カレーライス ②サラダ	①五目 ひじきごはん ②そうめん汁	①和風チャーハン ②春雨スープ	①ミート スパゲッティ ②青菜のスープ	①マーボー丼 ②もやしスープ	①ピピンパ風丼 ②わかめスープ	①ハンバーガー ②フライドポテト ③スープ	①春巻 ②和え物 ③スープ	①肉味噌丼 ②スープ	①焼き魚 ごまみそソース ②添え野菜 ③すまし汁	①肉だんご 野菜あんかけ ②みそ汁	①ごまだれそうめん 添え野菜 ②ジャーマンポテト	①豚の生姜焼き ②みそ汁
主食	ごはん	ごはん	ごはん	スパゲッティ	ごはん	ごはん	ネオ麦	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	そうめん	ごはん
昼食	①ごはん 牛肉 じゃが芋 人参 玉葱 グリーンピース カレールウ ②白菜 きゅうり 人参 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ごはん ちりめんじゃこ 人参 ピーマン 玉葱 油 塩 こしょう しょうゆ ②春雨 ほうれん草 人参 もやし ごま油 スープの素 しょうゆ	①スパゲッティ 油 合ミンチ ピーマン 玉葱 人参 白葱 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 スープの素 塩 こしょう	①ごはん 豆腐 豚ミンチ 玉葱 塩 こしょう しいたけ だし汁 砂糖 しょうゆ ほうれん草 砂糖 しょうゆ みそ ごま油 片栗粉 ②もやし ねぎ ごま スープの素 しょうゆ 塩	①ごはん 牛ミンチ 油 塩 こしょう しいたけ だし汁 砂糖 しょうゆ ほうれん草 砂糖 しょうゆ ごま油 大根 人参 砂糖 酢 塩 ②わかめ スープの素 塩 こしょう	①ネオ麦 合ミンチ 玉葱 パン粉 水 塩 こしょう 油 ケチャップ ②じゃが芋 塩 油 ③人参 玉葱 パセリ スープの素 塩 こしょう	①豚ミンチ 春雨 人参 きくらげ ねぎ もやし しょうゆ 砂糖 塩 こしょう 春巻の皮 小麦粉 揚げ油 ②きゅうり 人参 キャベツ ごま油 砂糖 しょうゆ ③しめじ えのき草 ねぎ スープの素	①ごはん 豚ミンチ 人参 玉葱 白葱 ごま みそ 砂糖 しょうゆ 土生姜 ごま油 味噌 砂糖 しょうゆ 油 ごま油 だし汁 ②じゃが芋 塩 きゅうり 人参 ②麩 小松菜 スープの素 しょうゆ 塩	①たら 塩 油 白葱 ごま みそ 砂糖 しょうゆ 油 ごま油 だし汁 ②じゃが芋 塩 きゅうり 人参 ②小松菜 油揚げ 煮干し しょうゆ	①合ミンチ 玉葱 水 小麦粉 パン粉 塩 こしょう 油 チンゲン菜 人参 白菜 煮干し 砂糖 しょうゆ 片栗粉 ②わかめ えのき草 煮干し みそ	①そうめん(干) 豚肉 めんつゆ(4倍濃縮) 豆乳 すりごま ごま油 黒ごま トマト 小松菜 しょうゆ ②じゃが芋 塩 きゅうり 人参 こしょう 油	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 ③大根 わかめ ねぎ 煮干し みそ
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)	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)	バナナ(乳児)	バナナ(乳児)	りんご(乳児)
No.	126-1	148		39	78	18	41	110		2	168	132	147
おやつ	みかんゼリー	コーンフレークのおこし	干菓子	レモンラスク	中華ポテト	ちぢみ	カップケーキ	バナナ蒸しパン	干菓子	パン	おにぎり	りんごゼリー	フルーツ盛り合わせ
飲料	ゼラチン 水 砂糖 みかん缶 みかん缶の汁 水	コーンフレーク マシュマロ 油		ネオ麦 砂糖 水 レモン汁	さつま芋 油 砂糖 水 しょうゆ 黒ごま	ちりめんじゃこ にら 人参 小麦粉 だし汁 塩 ごま油 しょうゆ	ホットケ-キックス 水 砂糖 シュガー	米粉 砂糖 ベーキングパウダー 水 バナナ		強力粉 小麦粉 ベーキングパウダー 油 水 砂糖 塩	ごはん 鮭 いりごま	ゼラチン 水 みかん缶 りんごジュース	バナナ オレンジ