

給食だより

令和6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

新年度が始まって1ヵ月が経ちました。

子どもたちも新しい生活に少しずつ慣れてきたと同時に、疲れも出てくるころではないかと思えます。

「早寝・早起き・朝ごはん」を心掛け、体調に気をつけてお過ごしくださいね。

5月の予定

2日 行事食（こいのぼりのハンバーグ・
こいのぼりのジャムサンド）

10日 お楽しみ会メニュー（照り焼きバーガー）

食べ物の好き嫌い、なぜ起こるの？

1.味覚の未発達

野菜などの苦味や酸味は人間の本能的に嫌う味で、繰り返すことで食べられるようになっていくといわれています。

2.経験不足による食わず嫌い

大人がおいしそうに食べている姿を見せることは効果的です。

3.嫌な経験が残る

無理強いや嘔吐の経験があると、その記憶が原因となることがあります。無理せずゆっくり進めていくことが大切です。

4.咀嚼の問題

うまく咀嚼できずに苦手意識が付いてしまうことがあります。お子さんの咀嚼機能に合わせて食事を提供しましょう。

5.加工食品の日常的な利用

小さなころから日常的にインスタント食品やスナック菓子などのうまみが強調されたものを食べていると、野菜の苦味や酸味といった絶妙な味を感じにくくなります。

子どものころは好き嫌いが多いものです。バランスの良い食事を摂ることが大事ですが、苦手な食材を強要するのではなく、盛り付け方や調理方法を工夫しながら少しずつ挑戦し、慣れて、好きになっていきましょう。



4月の給食

うさぎのカレー・ひよこパン



【旬の食材 グリンピース】

子どもたちが苦手なグリンピースですが、含まれる栄養素は、たんぱく質、ビタミンA、B群、C、食物繊維です。これらは免疫力を高め、新陳代謝を円滑にし、風邪予防や便秘予防に役立ちます。

お米と一緒に豆ごはんにしたたり、ポタージュ、天ぷら、バター炒めなど、様々な調理法で味わいましょう。



朝ごはんを食べましょう

朝ごはんは一日をスタートさせるための大切な食事です。
簡単なレシピをご紹介します。ぜひご活用ください。

★ごはんのにのせるだけ！肉みそ★



豚ミンチ 200g

ごま おおさじ2

ごま油 おおさじ1

Aみそ 65g

A砂糖 おおさじ2

A塩 こさじ1/5

Aこしょう お好みで

①フライパンにごま油を入れ、油が温まったらミンチを入れる

②①に火が通ったらAを加えて軽くほぐしながら炒める

③火を止めてからごまを散らしたら完成

★食パンで！メロンパン風トースト★

食パン 2枚 (5枚切り)

バター 30g

グラニュー糖 おおさじ1

ホットケーキミックス おおさじ6

チョコチップ おおさじ1

グラニュー糖 (トッピング) 適量

①バターを電子レンジで加熱する (600W20秒)

②①にグラニュー糖、ホットケーキミックス、チョコチップを加えて混ぜる。

③②を食パンに伸ばして、グラニュー糖をかけ、トースターで焼き色がつくまで焼く。



令和 6 年 5 月 献 立 表 北恩加島 保育所

曜日	水 1	木 2	火 7	水 8	木 9	金 10	土 11	月 13	火 14	水 15	木 16	金 17	土 18
行事						お楽しみ会							
期乳児おやつ	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・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
No.	126	52	5	69	29	162	161	110	28	137	57	7	143
献立名	①ミート スパゲッティ ②青菜のスープ	①こいのぼりのハンバーグ ②スープ	①白身魚の ケチャップソース・ ごま和え ②すまし汁	①鶏と野菜の うま煮 ごま和え ②すまし汁	①豚の生姜焼き ②みそ汁	①照り焼きバーガー フライドポテト ②スープ	①肉みそ丼 ②すまし汁	①かやくうどん ②和えもの	①肉豆腐 ②みそ汁	①マーボー丼 ②もやしスープ	①鶏の照り焼き・ 白和え ②すまし汁	①魚の磯辺揚げ・ ごま和え ②みそ汁	①五目 ひじきごはん ②そうめん汁
主食	スパゲッティ	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	パン	ごはん	うどん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
昼食	①スパゲッティ 合ミンチ ピーマン 玉葱 人参 ケチャップ 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	①合ミンチ 玉葱 人参 パン粉 塩 油 キャベツ トマト ②白菜 人参 じゃが芋 玉葱 昆布 しょうゆ	①たら 人参 玉葱 ケチャップ ブロッコリー ごま しょうゆ だし汁 ②えのき 茸 わかめ 煮干し 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 ブロッコリー ごま しょうゆ ②豆腐 ねぎ 煮干し 塩 しょうゆ	①豚肉 玉ねぎ しょうゆ 砂糖 キャベツ じゃが芋 ②しめじ えのき ねぎ 煮干し みそ	①パン 鶏肉 しょうゆ キャベツ じゃが芋 ②白菜 人参 玉葱 昆布 しょうゆ	①豚ミンチ 人参 玉ねぎ みそ ②小松菜 コーン缶 昆布 しょうゆ	①うどん 牛肉 しめじ 人参 ねぎ わかめ 油 煮干し 砂糖 塩 しょうゆ ②ほうれん草 コーン缶 花かつお 砂糖 しょうゆ	①豆腐 牛肉 人参 油 砂糖 しょうゆ ②かぼちゃ えのき ねぎ 煮干し みそ 昆布 しょうゆ	①ごはん 豆腐 豚ミンチ 玉葱 人参 みそ ②もやし ねぎ しょうゆ ②かぶら (葉付き) わかめ 煮干し 塩 しょうゆ	①鶏肉 しょうゆ 砂糖 油 豆腐 ほうれん草 人参 しょうゆ ②大根 わかめ ねぎ 煮干し みそ	①たら 片栗粉 水 ほうれん草 人参 もやし ごま 砂糖 しょうゆ ②大根 わかめ ねぎ 煮干し みそ	①ごはん 鶏肉 人参 うすくちしょうゆ ②そうめん(干) しめじ ほうれん草 煮干し 塩 しょうゆ
果物	りんご(乳児)	バナナ(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)	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)
No.	156	145	13	108	15	127		157	10	147	76	66	
おやつ	おにぎり(鮭) ごはん 鮭フレーク いりごま 塩	こいのぼりサンド 食パン	バナナ	マフィン ホットケーキミックス 水	バナナケーキ ホットケーキミックス バナナ 砂糖 水	りんご	ハイハイ	おにぎり(おかか) ごはん おかか	ざくざくアップルケーキ りんご レモン汁 小麦粉 ベーキングパウダー 油 砂糖 バニラエッセンス	フルーツ盛り合わせ バナナ りんご	きなこちんすこう 米粉 きな粉 砂糖 油	青のりのじゃが丸 じゃが芋 片栗粉 塩 ちりめんじゃこ 青のり 油	干菓子
飲物	お茶	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	お茶	お茶	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	お茶

令和 6 年 5 月 献 立 表 北恩加島 保育所

曜日	月 20	火 21	水 22	木 23	金 24	土 25	月 27	火 28	水 29	木 30	金 31			
行事														
期乳児おの	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.	19	40	72	24	145	151	160	1	91	116	158			
献立名	①鶏のからあげ ②のっぺい汁	①厚揚げの みそ炒め ②すまし汁	①肉じゃが おかか和え ②みそ汁	①コロケ 添え野菜 ②みそ汁	①煮物 ②サラダ	①焼きめし ②スープ	①つくね焼き 磯和え ②みそ汁	①焼き魚 ひじきのごま和え ②すまし汁	①豚汁 ②さつま芋	①あんかけそば ②ジャーマンポテト	①高野豆腐の そぼろごはん ②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	ごはん	中華そば	ごはん			
昼食	①鶏肉 砂糖 しょうゆ 片栗粉 油 キャベツ トマト ② 人参 大根 ねぎ 煮干し 塩 しょうゆ	①豚肉 人参 キャベツ 油 みそ 砂糖 しょうゆ ②麩 ほうれん草 しいたけ 煮干し しょうゆ 片栗粉	①牛肉 じゃが芋 人参 玉葱 油 煮干し 砂糖 しょうゆ 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じゃがいも 豚ミンチ 人参 玉ねぎ 塩 パン粉 油 キャベツ トマト ③豆腐 わかめ 煮干し みそ	①牛肉 じゃが芋 人参 玉葱 昆布 しょうゆ ②キャベツ きゅうり 人参 しょうゆ	①ごはん 合ミンチ 油 人参 ねぎ 玉ねぎ 塩 しょうゆ ②チンゲン菜 コーン缶 わかめ 昆布 しょうゆ	①鶏ミンチ 豆腐 玉ねぎ 片栗粉 塩 しょうゆ 砂糖 ごま 小松菜 もやし 人参 しょうゆ ②かぶ (葉付き) 煮干し みそ	①鮭 塩 もやし 人参 ほうれん草 しょうゆ ごま ②麩 ねぎ 煮干し しょうゆ 塩	①豚肉 人参 白菜 ねぎ 油 煮干し みそ ②さつま芋	①中華そば 豚肉 小松菜 人参 玉葱 ねぎ しいたけ 油 煮干し 塩 しょうゆ 片栗粉 ②じゃが芋 玉葱 油 塩	①ごはん 鶏ミンチ 人参 しいたけ 砂糖 しょうゆ ②キャベツ 煮干し 塩 しょうゆ			
果物	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)	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)			
No.	11	109	165	148	155		70	89	74	158	93			
おやつ	ホットケーキ ホットケーキミックス 水	豚まん ホットケーキミックス 小麦粉 水 油 豚ミンチ ねぎ 春雨 しょうゆ	きなこりんご りんご きなこ	バナナ	りんご りんご 干菓子(幼児)	ハイハイ	やきやきごはん ごはん ツナ缶 わかめ しょうゆ	豆腐ドーナツ 豆腐 ホットケーキミックス 油	ロールパン ロールパン	おにぎり(小松菜)	ごはん 小松菜 しょうゆ いりごま	鶏ミンチ 豆腐 片栗粉 塩 油		
飲物	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	お茶	お茶	牛乳	牛乳	お茶	牛乳			