

給食だより

令和6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

あっと言う間に春も過ぎ去り、紫陽花が色づき始め、梅雨の気配を感じる季節となりました。

この時期は気温と湿度が上がり、食欲もダウンしやすくなります。水分補給と、バランスの取れた食事を心がけましょう。

6月の予定

4.14.24日 野菜洗い（ぞう）

28日 おにぎり作り（幼児）

11日 お楽しみ会メニュー
（かたつむりコロッケ🐞紫陽花ゼリー）

6月は食育月間です

「食育月間」は、豊かな人間性を育み、生きる力を身に付けることを目標に設けられました。

「食育」ときくと、調理を想像することが多いですが、毎日の食事の中でのマナーや食に関心を持つことなど、食に関わる全てが「食育」に繋がります。

この食育月間を活用し、ご家庭でも一緒にキッチンに立つ機会を設けて見たり、「食に関わる絵本を読んでみる」「いただきます、ごちそうさまはなぜ言うの？」と話をしてみたりしてはいかがでしょうか。

給食でも食に関心をもってもらえるような取り組みをたくさん考えていきたいと思います。保育所での給食のお話もぜひしてみてくださいね。

食中毒に気をつけましょう！

気温と湿度の高くなるこの時期に気を付けるべきなのが「細菌性食中毒」です。サルモネラ菌（鶏卵、食肉、保菌しているペットからの感染）、腸管出血性大腸菌（O-157、O-111 など（汚染されたあらゆる食品からの二次感染））に注意しましょう。



厚生労働省 HP にも食中毒について掲載されています。↓

イラスト引用：
厚生労働省 HP



6月4日～10日は歯と口の健康習慣です



乳歯が虫歯になると永久歯の歯並びに影響を及ぼします。

また、乳歯は虫歯になりやすいために日々の丁寧なケアが必要です。ケア以外にも、丈夫な歯を作るためにはバランスのよい食事を心がけましょう。

□前歯

野菜などの繊維質なものを噛み切ります。

□犬歯

肉や魚介類を噛み切るナイフのような役目があります。

□臼歯

穀類や豆類をすり潰す臼のような役目をします。



1歳半ごろまでに奥歯が生え、歯茎で噛みにくいものもすり潰せるようになります。乳歯の場合は8本、永久歯になると16本に。

(上記は目安です。歯の生え方には個人差があります。)

丈夫な歯を作るための食事のポイントは「偏食をしないこと」です。カルシウムを多く摂ると丈夫な歯になると言われがちですが、歯が強くなるわけではありません。カルシウムの多い食品と質の良いタンパク質、ビタミンなどバランスよくとりましょう。

5月の給食

2日 子どもの日・菖蒲湯

(こいのぼりハンバーグ ~~と~~ こいのぼりジャムサンド)



10日 お楽しみ会

(照り焼きバーガー ~~と~~ フライドポテト・プリン)

給食のハンバーガーは脂質を抑えた優しい味にしています。

スープで野菜をたっぷり補いバランスの良い献立にしています。



令和 6 年 6 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						乳児参観			お楽しみ会				
期乳 児お ゆめ	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・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・牛乳
No.	136	129	69	90	137	49	134	19	25	70	139	109	154
献 立 名	①中華丼 ②すまし汁	①スパゲッティの カレーソース ②サラダ	①鶏と野菜の うま煮 ごま和え ②すまし汁	①豚汁 ②ささみ和え	①マーボー丼 ②もやしスープ	①魚の野菜焼き・ 煮浸し ②みそ汁	①ピビンバ風丼 ②スープ	①鶏のからあげ ②のっぺい汁	①かたつむり コロッケ 添え野菜 ②みそ汁	①すき焼き風煮 ②ツナ和え	①鶏の たき込みごはん ②おかか和え ③すまし汁	①豚の生姜焼き ②みそ汁	①和風チャーハン ②スープ
主食	ご は ん	スパゲッティ	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	ご は ん
昼 食	①ごはん 豚肉 人参 白菜 玉葱 しょうゆ ②麩 小松菜 煮干し 塩 しょうゆ	①スパゲッティ 合ミンチ 人参 玉葱 しょうゆ ②キャベツ きゅうり 砂糖 酢 しょうゆ ごま油 トマト	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 人参 白菜 玉葱 ねぎ 油 煮干し みそ ②小松菜 ささみ しょうゆ	①ごはん 豚ミンチ 玉葱 人参 みそ ②豆腐 煮干し しょうゆ	①たら 人参 玉葱 塩 小松菜 ごま油 煮干し 砂糖 しょうゆ ②麩 煮干し みそ	①ごはん 牛ミンチ 油 塩 しいたけ だし汁 砂糖 しょうゆ ほうれん草 しょうゆ 人参 ②大根 昆布 しょうゆ	①鶏肉 砂糖 しょうゆ 片栗粉 揚げ油 キャベツ トマト ② 人参 大根 ねぎ 煮干し 塩 しょうゆ 片栗粉	①じゃが芋 牛ミンチ 人参 玉葱 油 塩 小麦粉 水 パン粉 揚げ油 ケチャップ かぼちゃ トマト キャベツ ②豆腐 しめじ えのきたけ ねぎ 煮干し みそ	①牛肉 焼き豆腐 人参 ねぎ 白菜 玉葱 油 砂糖 しょうゆ ②小松菜 人参 ツナ しょうゆ トマト キャベツ ③豆腐 しめじ 煮干し 塩 しょうゆ	①米 鶏肉 人参 いんげん ごぼう しいたけ 油 塩 うすくちしょうゆ ②大根 わかめ 煮干し みそ	①豚肉 玉葱 ごま油 砂糖 しょうゆ しょうが キャベツ ②大根 わかめ 煮干し みそ	①ごはん ちりめんじゃこ 人参 玉葱 しょうゆ ② ほうれん草 人参 昆布 しょうゆ
果物	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)	りんご(乳児)	バナナ(乳児)
No.		159	155	73	36	89		10	180	41	38	85	
お や つ	干菓子	おにぎり(小松菜)	りんご	きなこマフィン	食パン	豆腐ドーナツ	干菓子	ざくざくアップルケーキ	バナナ	マーブルケーキ	食パン	フライドポテト	干菓子
飲物	お 茶	お 茶	牛 乳	牛 乳	牛 乳	牛 乳	お 茶	牛 乳	牛 乳	牛 乳	牛 乳	牛 乳	お 茶

令和 6 年 6 月

献 立 表

北恩加島 保育所

曜 日	月 17	火 18	水 19	木 20	金 21	土 22	月 24	火 25	水 26	木 27	金 28	土 29	
行事													
期乳 見お ゆつ	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・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	
No.	48	53	110	26	72	160	143	104	120	66	96	94	
献 立 名	①魚の カレーパン粉焼き ②スープ	①煮物 ②すまし汁	①かやくうどん ②和えもの	①煮物 ②しらす和え ③中華スープ	①肉じゃが ②おかか和え ③みそ汁	①切干大根とツナの たきこみごはん ②みそ汁	①ひじきごはん ②大根のそぼろ煮 ③そうめん汁	①鶏だんごの スープ ②さやいんげんの ツナソース	①焼きそば ②スープ ③オレンジ	①サーモングラタン ②サラダ ③すまし汁	①カレースープ ②フレンチサラダ	①白菜スープ ②さやいんげんの ツナソース	
主食	ごはん	ごは ん	う ど ん	ごは ん	ごは ん	ごは ん	ごは ん	ごは ん	中華そば	ごは ん	パ ン	ごは ん	
昼 食	①たら トマト ブロッコリー ②キャベツ 人参 玉葱 昆布 しょうゆ	①鶏ミンチ 玉葱 しょうゆ ②豆腐 人参 煮干し しょうゆ	①うどん 牛肉 しめじ 人参 ねぎ わかめ 油 しょうゆ 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豚ミンチ 春雨 たけのこ水煮 しいたけ にら 油 しょうゆ 春巻きの皮 小麦粉 揚げ油 ②小松菜 ちりめんじゃこ しょうゆ ③わかめ ねぎ ごま 昆布 しょうゆ	①牛肉 じゃが芋 糸こんにゃく 人参 玉葱 グリンピース 油 煮干し 砂糖 しょうゆ ②ほうれん草 人参 しいたけ 花かつお しょうゆ 砂糖 ③麩 ねぎ 煮干し みそ	①ごはん 煮干し ツナ缶 人参 しょうゆ ② 玉葱 わかめ 煮干し みそ	①ごはん ひじき 鶏肉 人参 いんげん しいたけ 油 砂糖 うすくちしょうゆ ②豚ミンチ 大根（葉付き） 水 しょうが 砂糖 みりん しょうゆ 煮干し 片栗粉 ③そうめん ほうれん草 しめじ 煮干し 塩 しょうゆ	①鶏ミンチ 玉葱 パン粉 片栗粉 塩 揚げ油 春雨 コーン缶 チンゲン菜 人参 しょうゆ ②いんげん ツナ缶 しょうゆ	①中華そば 豚肉 人参 キャベツ ケチャップ ②豆腐 小松菜 しいたけ 煮干し 塩 しょうゆ ③オレンジ	①鮭 玉葱 しめじ 油 塩 小麦粉 油 豆乳 塩 ②トマト きゅうり しょうゆ ③豆腐 人参 ねぎ 煮干し 塩 しょうゆ	①牛肉 玉葱 じゃが芋 キャベツ 人参 塩 ② 白菜 きゅうり しょうゆ	①白菜 豚肉 じゃが芋 人参 玉葱 パセリ 油 小麦粉 豆乳 水 塩 ②いんげん ツナ 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)		バナナ(乳児)	りんご(乳児)	バナナ(乳児)	
No.	45	181	157	133	15		147	78	158	127	156		
お や つ	きなこクッキー	バナナきなこ	おにぎり（ごま昆布）	バナナきなこ	バナナケーキ	干菓子	フルーツ盛り合わせ	大学いも	おはぎ	プリン	おにぎり（桜でんぶ）	干菓子	
	小麦粉 マーガリン 砂糖 きなこ	バナナ きなこ	ごはん ごま昆布	バナナ きなこ	ホットケーキミックス バナナ 砂糖 水		バナナ オレンジ	さつま芋 揚げ油 砂糖 水 しょうゆ 黒ごま	ごはん きなこ あんこ 砂糖 塩	プリンの素 水 カラメルソース	ごはん 塩 花かつお		
飲物	牛 乳	牛 乳	お 茶	牛 乳	牛 乳	お 茶	牛 乳	牛 乳	牛 乳	牛 乳	お 茶	お 茶	