

給食だより

令和7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

保育所での生活が始まり、1ヶ月が経ちました。

新しい環境にも少しずつ慣れて、給食の時間も楽しめるようになってきたころかと思います。

一方、疲れも溜まってくるところでもあり、体調を崩すこともあると思います。今月は大型連休もありますので、体調管理に気を付けて十分な睡眠をとり元気に登所しましょう。

5月の予定

2日 行事食

9日 お楽しみ会メニュー



こどもの日

5月5日は「こどもの日」です。

「子どもの人格を重んじ、子どもの幸福をはかるとともに、母に感謝する」という趣旨で、国民の祝日になっています。

こいのぼりを掲げたり五月人形を飾ったりして、力強く元気な子どもたちの成長を願い、また悪いことが起こらないようにと、ちまきやかしわ餅を食べます。一つ一つに大事な意味が込められていることを伝えていきたいですね。

〈ごはんで簡単かしわもち（4個分）〉

ごはん: 2杯分

砂糖 : 小さじ3

粒あん: 市販（大さじ4程度）

柏の葉: 4枚



①ごはんに砂糖を振りかけ、スプーンでつぶすようにしながら粘りが出るまで混ぜ合わせます。

②4等分にします。

③手を軽く水で濡らして②を広げ、粒あんを入れて丸めます。（餡は1個が大さじ1）

④柏の葉で包んで完成です。

★お好みでごはんに抹茶を入れるとよもぎ餅風になります。

春野菜

「春野菜」とは、主に3月～5月に旬を迎える野菜の事を指します。

厳しい冬の寒さに耐えて育った野菜は、
より甘みが増しておいしくなっています。

<春キャベツ>

1年中お店で見かけるキャベツですが、季節ごとにそれぞれ味わいが違います。

柔らかい春キャベツは甘みも強く、葉の黄色味が強いのが特徴です。
シンプルに千切りキャベツで美味しさを味わってみてください。



<たけのこ>

食物繊維が豊富で、腸内をきれいにしてくれる効果があります。
時間が経つとえぐみが増すので、アク抜きが必要です。
天ぷらや炊き込みご飯、煮物など様々な料理で楽しみたいですね。



<新玉ねぎ>

水分量が多く、みずみずしいのが特徴です。
疲労回復やコレステロール増加の抑制、血液をサラサラにしてくれる効果があります。
甘みが強いのので生でも美味しく食べられます。
火を通すととろとろとした口当たりになり絶品です。皮をむき切れ込みを入れてアルミホイルに包み、オーブン焼きにするのもおすすめです。



食事前後は手をきれいに

食事の前は、手を清潔にするとともに、「これからご飯を食べるよ」という合図の意味で手洗いをします。

食べ終わったら「ごちそうさま」をして、食べ物で汚れた手を洗いましょう。

食事前後の手洗いは、習慣にすることが大事です。



野菜嫌いを克服

子供は野菜嫌いが多いですね。なぜなら、子どもの味覚は敏感で、大人が感じるよりも苦く、酸っぱく感じるからです。

また、野菜の見た目で「嫌だ」と思い込んでしまうことがあるようです。
まずは「嫌だ」という気持ちを取り除いて上げるところから始めましょう。

苦手な野菜はこうしてみよう

- ★肉や魚と一緒に加熱調理
- ★カレー風味にする
- ★小さく切る
- ★ごまや海苔と和える

令和 7 年 5 月

献 立 表

北恩加島 保育所

曜 日	木 1	金 2	水 7	木 8	金 9	土 10	月 12	火 13	水 14	木 15	金 16	土 17	月 19
行事		行事食			お楽しみ会				お散歩遠足⑤	お散歩遠足③④			
朝乳 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・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
No.	126	148-2	94	137	194	143-1	72	7	29	40	61	134	69
献 立 名	①ミート スパゲッティ ②青菜のスープ	①こいのぼりライス ②フランクフルトと 野菜のスープ煮	①白菜スープ ②いんげんの ツナソース	①マーボー丼 ②もやしスープ	①春野菜のカレー ②カラフルサラダ	①五目 ひじきごはん ②そうめん汁	①肉じゃが おかか和え ②みそ汁	①魚の磯辺揚げ・ ごま和え ②みそ汁	①ポークソテー ②みそ汁	①厚揚げの みそ炒め ②すまし汁	①ささみの チーズ焼き・ ソテー ②もやしスープ	①ビビンバ風丼 ②わかめの 中華スープ	①鶏肉と野菜の うま煮・ マヨネーズ和え ②すまし汁
主食	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	ごはん
昼 食	①スパゲッティ 油 合ミンチ ピーマン 玉葱 人参 油 スープの素 ケチャップ しょうゆ 片栗粉	①ごはん 鶏ミンチ 人参 玉葱 グリーンピース 油 ケチャップ 塩 こしょう 油 ケチャップ	①白菜 豚肉 ベーコン じゃが芋 人参 玉葱 パセリ 油 マーガリン 小麦粉 牛乳 水 塩 こしょう	①ごはん 豆腐 豚ミンチ 玉葱 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	①ごはん 牛肉 新じゃがいも 新たまねぎ 人参 アスパラガス カレールウ 油	①ごはん ひじき 鶏肉 人参 いんげん しいたけ(干) 油 砂糖 しょうゆ (うす口)	①牛肉 じゃが芋 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	①たら 塩 水 小麦粉 青のり 揚げ油	①豚肉 人参 キャバツ 玉葱 ねぎ 油 塩 こしょう	①厚揚げ 豚肉 人参 キャバツ 油 みそ 砂糖 しょうゆ	①ささみ 塩 こしょう 粉チーズ パン粉 油	①ごはん 牛ミンチ 油 塩 こしょう しいたけ(干) だし汁 砂糖 しょうゆ もやし キャバツ 玉葱 油 塩 こしょう	①鶏もも肉 じゃが芋 人参 いんげん 大根 煮干し 砂糖 しょうゆ
	②小松菜 ちりめんじゃこ コーン(缶) わかめ(干) 煮干し 塩 しょうゆ	②シャウエッセン 人参 セロリ キャバツ かぶら (葉なし) しいたけ(干) スープの素 塩 こしょう 油	②いんげん ツナ(缶) しょうゆ	もやし ねぎ ごま(すりごま) スープの素 しょうゆ 塩	②キャバツ きゅうり トマト コーン(缶) マヨドレ	②そうめん(干) しめじ ほうれん草 煮干し 塩 しょうゆ	ほうれん草 人参 しいたけ(干) 花かつお しょうゆ 砂糖	②大根 わかめ(干) ねぎ 煮干し みそ	②小松菜 油揚げ 煮干し みそ	②麩 ほうれん草 しいたけ(干) 煮干し 塩 しょうゆ 片栗粉	②もやし わかめ(干) ごま(すりごま) スープの素 塩	②わかめ(干) ごま スープの素 塩 こしょう	②豆腐 ねぎ 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)	バナナ(乳児)	りんご(乳児)
No.	160	194	73	126	195		17	147	150	10	66		32
お や つ	おにぎり(おかか)	こいのぼりサンド	きなこマフィン	みかんゼリー	てんとうむし風ケーキ	干菓子	ピザトースト	フルーツ盛り合わせ	ポップコーン	ざくざくアップルケーキ	青のりのじゃが丸	干菓子	大根もち風おやき
	ごはん 花かつお しょうゆ	食パン いちごジャム	米粉 きな粉 バ`キング`パ`ウダ` 砂糖 豆乳	ゼラチン 水 砂糖 みかん(缶) 水	ホットケーキミックス 砂糖 水 食紅 【幼児】チョコチップ 【乳児】ココアパウダー	せんべい ビスケット スナック菓子	食パン (6枚切) ベーコン 玉葱 ピーマン ケチャップ ピザ用チーズ パセリ	りんご バナナ	ポップコーン用 のコーン 油 塩	りんご レモン汁 小麦粉 バ`キング`パ`ウダ` 油 砂糖 バ`コリアエッセンス	じゃが芋 片栗粉 塩 ちりめんじゃこ 青のり 油	せんべい ビスケット スナック菓子	大根 ちりめんじゃこ しょうゆ 上新粉 ねぎ 油
飲物	お茶	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	お茶	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	お茶	牛乳

令和 7 年 5 月

献 立 表

北恩加島 保育所

曜 日	火 20	水 21	木 22	金 23	土 24	月 26	火 27	水 28	木 29	金 30	土 31		
行事				幼児参観									
朝乳 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・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.	91	53	50	110	151A	19	141	118	170	84	136		
献 立 名	①さつま汁 ②ちくわの 磯辺揚げ	①鶏肉バーグ きのこソース ②すまし汁	①焼き魚 ごまみそソース・ 添え野菜 ②すまし汁	①かやくうどん ②和えもの	①焼きめし ②スープ	①鶏のからあげ ②のっぺい汁	①あけぼのごはん ②炒め煮 ③みそ汁	①みそラーメン ②じゃが芋の からあげ	①焼魚 ひじきの胡麻和え ②すまし汁	①じゃが芋の そばろ煮・ ごま和え ②すまし汁	①中華丼 ②すまし汁		
主食	ごはん	ごはん	ごはん	うどん	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	①鶏ミンチ 塩 こしょう 玉葱 片栗粉 油 しめじ えのき茸 砂糖 しょうゆ 油 ②豆腐 人参 ねぎ 煮干し 塩 しょうゆ	①たら 塩 油 白葱 ごま みそ 砂糖 しょうゆ 油 ごま油 だし汁 じゃが芋 塩 ブロッコリー 人参 ②小松菜 油揚げ 煮干し 塩 しょうゆ	①うどん 牛肉 かまぼこ しめじ 人参 ねぎ わかめ(干) 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(干) 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	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(干) 煮干し みそ	①中華そば 豚肉 コーン(缶) 人参 白菜 たけのこ (水煮) もやし わかめ(干) ねぎ 油 塩 こしょう 煮干し みそ しょうゆ ごま油 ②じゃが芋 揚げ油 塩	①鮭 塩 ひじき 人参 ほうれん草 もやし しょうゆ ごま ②麩 ねぎ 煮干し 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(すりごま) 砂糖 しょうゆ ②麩 しいたけ(干) わかめ(干) 煮干し 塩 しょうゆ	①ごはん 豚肉 片栗粉 人参 白菜 玉葱 ねぎ きくらげ 油 スープの素 砂糖 しょうゆ 片栗粉 ごま油 ②麩 小松菜 煮干し 塩 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)		
No.	16	85	89	159		15	19	70	148	127			
お や つ	パリパリ 春巻の皮 小麦粉 水 油 グラニュー糖 ごま	フライドポテト じゃが芋 揚げ油 塩	豆腐ドーナツ ホットケーキミックス 揚げ油	おにぎり(ごま昆布) ごはん ごま昆布	干菓子 せんべい ビスケット スナック菓子	バナナケーキ バナナ 砂糖 水	おやき じゃが芋 小麦粉 バター 豆乳 玉葱 ベーコン パセリ 油 塩 こしょう	やきやきごはん ごはん ツナ(缶) わかめ(干) しょうゆ	コーンフレークのおこし コーンフレーク (プレーン) マシュマロ 油	プリン プリンの素 水 カラメルソース	干菓子 せんべい ビスケット スナック菓子		
飲物	牛乳	牛乳	牛乳	お茶	お茶	牛乳	牛乳	お茶	牛乳	牛乳	お茶		