

給食だより

令和7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

あっという間に春が過ぎ去り、紫陽花が色づき始める季節。
梅雨の気配も感じるようになりました。

この時期は気温も湿度も上がり、食欲もダウンしやすくなります。
こまめな水分補給と、バランスの良い食事で体力を維持しましょう。

今月の予定

- 11日 虫歯予防デー
- 16～20日 郷土料理週間
- 23日 グリンピース皮むき（らっこ組）
- 24日 行事食（梅雨）
- 26日 クッキー作り（きりん組）

5月の給食



こいのぼいライス

こいのぼいサンド



春野菜カレー

てんとうむし風ケーキ



6 月は「食育月間」です



食育と聞くと特殊なことのようと思うかもしれませんが、何気なく行っている日々の声掛けも十分な食育です。

おはしの持ち方や、よく噛んで食べること、食事の前は手洗いすることなど、ご家庭でできることから取り組んでみましょう。

🌸 食事のマナー

「いただきます」の挨拶は食事をいただくことへの感謝の気持ちや、食事の時間を感じるためにも大切です。

🌸 食事のお手伝い

家族の一員としての自覚が芽生え、社会性や自立心を育みます。たくさんほめて、お手伝いが楽しくなるようサポートしましょう。

🌸 親子でクッキング

料理を通してコミュニケーションを楽しみましょう。特に盛り付けは「これを自分が完成させた！」という満足感を味わうことが出来ます。

～クッキング～

- ・ちぎる…葉物野菜をちぎってみるなど
- ・洗う、ゆでる…水を使って洗う作業や、食材をお鍋に入れるなど
- ・混ぜる…調味料を混ぜ合わせるだけのドレッシング作りなど

食中毒に注意しましょう！

つけない

調理前やお肉などを取り扱うとき、食卓につく前などは石けんでしっかり手を洗いましょう。

増やさない

購入した食材や総菜などは低温保存します。購入後は速やかに冷蔵庫に入れ、早めに食べましょう。

やっつける

多くの細菌やウイルスは加熱によって死滅します。特にお肉は中心部を75℃で1分以上加熱します。



参考：<https://www.city.osaka.lg.jp/asahi/page/0000552761.html>

6 月 4 日～10日「歯と口の健康週間」です

歯と口の健康に関する正しい知識を身に付けること、虫歯などの予防を治療して歯の寿命を伸ばし、健康でいられることを目的としています。

よく噛んで食べると、食べ物が細かく噛み砕かれ、唾液もたくさん出てきます。この唾液には、歯と口の中の健康を守る動きがあります。噛むことや唾液の効果を知り、歯を大切にしましょう。

令和 7 年 6 月 献 立 表 北恩加島 保育所													
曜 日	月	火	水	木	金	土	月	火	水	木	金	土	月
	2	3	4	5	6	7	9	10	11	12	13	14	16
行事					乳児参観				虫歯予防デー				郷土料理
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.	57	95	27	124	24	175	45	19	156	101	150	149A	158
献 立 名	①鶏の照り焼き・ 白和え ②すまし汁	①華風スープ ②ジャーマンポテト	①焼き肉風 炒めもの ②すまし汁	①にゅうめん ②かぼちゃの そぼろあんかけ	①かぼちゃ コロケ・ 添え野菜 ②すまし汁	①高野豆腐の そぼろごはん ②すまし汁	①魚の照り焼き・ 卵の花炒り煮 ②みそ汁	①鶏のからあげ ②のっぺい汁	①筑前煮 ②みそ汁	①ビーフシチュー ②ツナサラダ	①サーモンライス ②フレンチサラダ ③すまし汁	①カレーチャーハン ②春雨スープ	①ししじゅーしー ②人参しりしり ③みそ汁
主食	ごはん	ごはん	ごはん	そうめん	ごはん	ごはん	ごはん	分づきごはん	ごはん	パン	ごはん	ごはん	ごはん
昼 食	①鶏もも肉 しょうゆ 砂糖 みりん しょうが 油 豆腐 糸こんにゃく ほうれん草 人参 しいたけ(干) ごま(すりごま) 白みそ 砂糖 しょうゆ ②かぶら (葉なし) わかめ(干) 煮干し 塩 しょうゆ	①ささみ 豆腐 人参 ほうれん草 玉葱 ピーマン しいたけ(干) 油 スープの素 塩 こしょう 片栗粉 ごま油 ②じゃが芋 ベーコン 玉葱 油 塩 こしょう	①牛肉 キャベツ 玉葱 人参 ピーマン 塩 こしょう しょうゆ 砂糖 油 ②そうめん(干) かまぼこ オクラ 煮干し 塩 しょうゆ	①そうめん(干) 豚肉 人参 みつば かまぼこ しいたけ(干) わかめ(干) 油 煮干し 砂糖 塩 しょうゆ ②かぼちゃ 牛ミンチ 油 砂糖 しょうゆ 片栗粉	①かぼちゃ 合ミンチ 玉葱 油 塩 こしょう 小麦粉 水 パン粉 揚げ油 トマト ブロッコリー マヨドレ ②豆腐 みつば 煮干し 塩 しょうゆ	①ごはん 高野豆腐 鶏ミンチ 人参 白ねぎ たけのこ水煮 いんげん 砂糖 みりん しょうゆ ②キャベツ しめじ 煮干し 塩 しょうゆ	①さわら しょうゆ 砂糖 みりん おから 油揚げ 糸こんにゃく 人参 ねぎ しいたけ(干) 油 砂糖 しょうゆ だし汁 ②じゃが芋 わかめ(干) 煮干し みそ	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鶏肉 人参 ごぼう 厚揚げ 糸こんにゃく 里芋 油 煮干し 砂糖 みりん しょうゆ ②わかめ(干) 玉ねぎ ねぎ 煮干し みそ	①牛肉 じゃが芋 人参 玉葱 油 ビ-フジール ②ツナ(缶) トマト キャベツ きゅうり 砂糖 酢 しょうゆ	①ごはん 鮭フレーク おろししょうが 玉葱 人参 グリーンピース 油 ②トマト きゅうり キャベツ 酢 砂糖 油 ③豆腐 えのき茸 ねぎ 煮干し 塩 しょうゆ	①ごはん ちりめんじゃこ ハム 人参 ピーマン 玉葱 油 カレー粉 塩 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米 豚肉 糸きり昆布 人参 干しいたけ しょうゆ みりん しいたけの戻し汁 油 ②人参 ツナ缶 塩 油 ③油揚げ 大根 わかめ(干) 煮干し みそ
果物	りんご(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)	バナナ(乳児)	バナナ(乳児)	オレンジ(乳児)	バナナ(乳児)	りんご(乳児)
No.	88	10A	39	65	27A		133	50	155	159	127		76
お や つ	さつま芋チップス	ざくざくアップルケーキ	レモンラスク	五平もち	ココアパンケーキ	干菓子	桃ゼリー	チョコチップマフィン	りんご	おにぎり(ごま昆布)	プリン	干菓子	きなこちんすこう
	さつま芋 揚げ油	りんご レモン汁 小麦粉 ベーキングパウダー 油 砂糖	フランスパン 砂糖 水 レモン汁	ごはん 油 みそ 砂糖 ごま 水	ホットケーキミックス 砂糖 油 水 ココア	せんべい ビスケット スナック菓子	ゼラチン 水 桃ジュース 砂糖 水	ホットケーキミックス 水 チョコチップ(幼児)	りんご	ごはん ごま昆布	プリン の素 水 カラメルソース	せんべい ビスケット スナック菓子	米粉 きな粉 砂糖 油
飲物	牛乳	牛乳	牛乳	お茶	牛乳	お茶	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	お茶	お茶	牛乳

令和 7 年 6 月 献 立 表 北恩加島 保育所												
曜 日	火 17	水 18	木 19	金 20	土 21	月 23	火 24	水 25	木 26	金 27	土 28	月 30
行事	郷土料理	郷土料理	郷土料理	郷土料理			行事食					
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	干菓子・牛乳
No.	173	119	183	92	137	72	196	145A	170	110	132	98
献立名	①チキン南蛮 ②みそ汁	①チャンポン ②和え物	①とりのたきこみご飯 ②大根そぼろ煮 ③みそ汁	①けんちん汁 ②チキンソテー	①マーボー丼 ②もやしスープ	①肉じゃが おかか和え ②みそ汁	①かたつむり ハンバーグ 添え野菜 ②みそ汁	①五目 ひじきごはん ②そうめん汁	①焼魚 ひじきの胡麻和え ②すまし汁	①かやくうどん ②和えもの	①三色ごはん ②みそ汁	①鶏肉と豆腐の カレー汁 ②さつまいと りんごの甘煮
主食	ごはん	中華そば	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	うどん	ごはん	ごはん
昼 食	①鶏肉 塩 こしょう 片栗粉 砂糖 しょうゆ 酢 揚げ油 マヨドレ 玉ねぎ パセリ キャベツ しょうゆ ②しめじ 人参 豆腐 ねぎ みそ 煮干し	①中華そば 豚肉 むきえび なるとかまぼこ 人参 キャベツ もやし コーン(缶) ねぎ 油 塩 しょうゆ 塩 こしょう スープの素 しょうゆ ごま油 片栗粉 ②小松菜 ごま しょうゆ	①米 鶏肉 油揚げ 人参 さやいんげん ごぼう しいたけ(干) 油 塩 しょうゆ (うす口) ②大根 豚ミンチ いんげん ごま油 しょうゆ 砂糖 ③麩 ねぎ 煮干し みそ	①豚肉 ちくわ 豆腐 油揚げ 人参 大根 ねぎ 油 煮干し 塩 しょうゆ ②鶏肉 砂糖 しょうゆ 油 ブロッコリー	①ごはん 豆腐 豚ミンチ 玉葱 人参 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 もやし ねぎ ごま(すりごま) スープの素 しょうゆ 塩	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 ほうれん草 人参 しいたけ(生) 花かつお しょうゆ 砂糖 ②麩 ねぎ 煮干し みそ	①合ミンチ 玉葱 パン粉 塩 こしょう 油 ケチャップ かぼちゃ トマト キャベツ ②油揚げ わかめ 白ねぎ 煮干し みそ	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) ②そうめん(干) しめじ ほうれん草 煮干し 塩 しょうゆ	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 鶏ミンチ 油 砂糖 しょうゆ ほうれん草 ごま しょうゆ 油 人参 だし汁 砂糖 しょうゆ グリーンピース ②油揚げ 玉葱 ねぎ 煮干し みそ	①鶏肉 豆腐 人参 玉葱 油 カレールー 片栗粉 ②さつまい りんご 砂糖 塩
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)	バナナ(乳児)	バナナ(乳児)	
No.	14A	148	180	36		147	138	64	181	158		100
お や つ	スイートポテト	コーンフレークのおこし	小豆ケーキ	じゃこのトースト	干菓子	フルーツ盛り合わせ	あじさいゼリー	お麩のラスク	クッキー	おにぎり(ツナマヨ)	干菓子	水無月
	さつまい 砂糖 豆乳 塩	コーンフレーク (プレーン) マシュマロ 油	ホットケーキミックス ゆであずき 水	食パン (6枚切) ちりめんじゃこ マヨドレ 青のり 白ごま	せんべい ビスケット スナック菓子	りんご バナナ	ぶどうジュース (果汁100%) 砂糖 ゼラチン 水 牛乳 砂糖 ゼラチン 水	麩 油 砂糖	小麦粉 砂糖 マーガリン	ごはん ツナ(缶) マヨドレ	せんべい ビスケット スナック菓子	小麦粉 砂糖 ぬるま湯 甘納豆
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