

給食だより

令和7年7月号

社会福祉法人 晋栄福祉会 大阪市立北恩加島保育所

暑さが本格化してきました。子どもたちが所庭で遊んでいる姿もよく見られ、楽しそうな声が給食室にも聞こえてきます。暑さ対策を行い、しっかりとした食事と睡眠をとり、暑い夏に負けないような身体と心を作りましょう。

7月は夏にぴったりの献立がたくさんあり、季節を感じられると思います。

今月の予定

- 2日 野菜あらい(ぞう組)
- 4日 おにぎり作り(ぱんだ組、きりん組)
- 7日 お楽しみ会(七夕)
- 11日 おにぎり作り(ぱんだ組、きりん組)
- 14日 とうもろこしの皮むき(きりん組)
- 16日 クッキー作り(きりん組)
- 24日 すいかの切り分け(幼児)
- 25日 夏まつり
- 28日 おにぎり作り(ぞう組)
- 30日 とうもろこしの皮むき(ぱんだ組)
- 31日 修了児と5歳児の交流(ぞう組)

6月の給食



かたつむりハンバーグ



あじさいゼリー



郷土料理週間



<沖縄県:ししじゅーしー、
にんじんしいり>



<宮崎県:チキン南蛮>



<長崎県:ちゃんぽん>



<愛知県:とりのたきこみごはん>



<神奈川県:けんちん汁>

暑い夏を乗り切る水分補給のポイント

☆こまめに少量ずつ飲む

☆清涼飲料水の飲み過ぎに注意！

☆のどが渇く前に水やお茶を飲む



～夏バテを予防する食事のポイント～

☆夏野菜をたくさんとろう



☆ビタミンB群やビタミンC群が多く含まれている食べ物をとる



☆香りや酸味を生かす



<7月7日は七夕の日>

七夕は**五節句**のひとつで、**7月7日の夕方**を意味しています。



織姫と彦星が年に一度天の川を挟んで会うことができる日で、短冊に願いを書いて星に願う日としても有名です。

七夕にそうめんを食べる習慣は中国から伝わり、「**七夕にそうめんを食べると大病にかからない**」という言い伝えがあり、七夕の定番の食べ物です。

そうめんの細長い形は天の川の流れを連想できます。

人参や夏野菜のひとつでもある**オクラ**などで飾りつけをすると、栄養も補えて夏バテ予防にもつながります！



～五節句って知っていますか？～

☆**五節句**とは、**五つの季節の節目**を指します

【1月7日】 **人日(じんじつ)の節句**

【3月3日】 **上巳(じょうし)の節句**

【5月5日】 **端午(たんご)の節句**

【7月7日】 **七夕(しちせき)の節句**

【9月9日】 **重陽(ちょうよう)の節句**

曜 日	火 1	水 2	木 3	金 4	土 5	月 7	火 8	水 9	木 10	金 11	土 12	月 14	火 15
行事						七夕							
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	干菓子・牛乳
No.	135	18	2	86	151A	123	109	116	67	90A	143-1	104	97
献立 名	①牛丼 ②ごま和え ③すまし汁	①鶏肉と ピーマンの 油炒め ②すまし汁	①揚げ魚の おろし煮・ お浸し ②みそ汁	①豚肉と豆の スープ煮 ②和風サラダ	①焼きめし ②スープ	①冷やしそうめん ②煮物	①冷しゃぶ ②ワントンスープ	①あんかけそば ②ジャーマンポテト	①煮魚・ 炒め煮 ②みそ汁	①豚汁 ②ささみ和え	①五目 ひじきごはん ②そうめん汁	①鶏だんごの スープ ②いんげんの ツナソース	①カレージチュー ②青菜のサラダ
主食	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	そうめん	ごはん	中華そば	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	パン
昼 食	①ごはん 牛肉 玉葱 人参 ごぼう 油 ねぎ 煮干し 砂糖 しょうゆ ②小松菜 ごま しょうゆ ③油揚げ えのき草 みつば 煮干し しょうゆ 塩	①鶏肉 しょうゆ 片栗粉 揚げ油 ピーマン 人参 玉葱 たけのこ (水煮) しいたけ(干) 油 砂糖 しょうゆ ②麩 ほうれん草 煮干し 塩 しょうゆ	①さわら しょうが 片栗粉 かぼちゃ 揚げ油 大根 砂糖 しょうゆ みりん だし汁 ほうれん草 人参 しょうゆ だし汁 ②油揚げ 玉葱 煮干し みそ	①豚肉 ベーコン 大豆水煮 じゃが芋 人参 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 ③コーン(缶) キャベツ きゅうり わかめ(干) 酢 砂糖 しょうゆ ごま油	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そうめん(干) ハム 油 しいたけ(干) 砂糖 しょうゆ トマト オクラ 煮干し 砂糖 しょうゆ ②豚肉 人参 じゃが芋 ねぎ 煮干し しょうゆ ③小麦粉 水 りんごジュース 砂糖 水 りんご 食紅(青)	①豚肉 油 キャベツ もやし きゅうり わかめ(干) ごま 砂糖 酢 しょうゆ トマト ②ワントンの皮 牛ミンチ 人参 玉葱 ねぎ 油 スープの素 塩 しょうゆ	①中華そば 豚肉 ちくわ 小松菜 人参 玉葱 ねぎ しいたけ(干) 油 煮干し 塩 しょうゆ 片栗粉 ②じゃが芋 ベーコン 玉葱 油 こしょう	①さわら しょうが 砂糖 しょうゆ ちくわ 人参 キャベツ もやし 油 ごま(すりごま) 砂糖 しょうゆ ②わかめ(干) 油揚げ ねぎ 煮干し みそ	①豚肉 油揚げ 人参 白菜 玉葱 ねぎ 油 煮干し みそ ②ささみ 小松菜 しょうゆ	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 ③いんげん ツナ(缶) しょうゆ	①鶏ミンチ 玉葱 パン粉 片栗粉 塩 揚げ油 豆腐 春雨 チンゲン菜 人参 スープの素 塩 しょうゆ ②いんげん ツナ(缶) しょうゆ	①牛肉 じゃが芋 人参 玉葱 油 カレールー ②小松菜 ちりめんじゃこ コーン(缶) わかめ(干) 砂糖 酢 しょうゆ
果物	オレンジ(乳児)	バナナ(乳児)	オレンジ(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)
No.	17	14	69	64		196	72	160	19	128		113	70
お や つ	ピザトースト	スイートポテト	れんこんおとし焼き	お麩のラスク	干菓子	七夕ゼリー	マカロニのチーズ焼き	おにぎり(おかか)	おやき	フルーツポンチ	干菓子	ゆでとうもろこし	やきやきごはん
飲物	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	お茶	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	お茶	牛乳	お茶

曜 日	水 16	木 17	金 18	土 19	火 22	水 23	木 24	金 25	土 26	月 28	火 29	水 30	木 31
行事			土用の丑					夏祭り					修了児との交流
朝乳 児おやつ	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	干菓子・牛乳
No.	29	23	142	154	57	36	44	120	132	171	95	58	71
献立名	①ポーコソテー ②みそ汁	①豆腐だんご ②春雨サラダ ③すまし汁	①かば焼き風丼 酢の物 ③すまし汁	①和風チャーハン ②春雨スープ	①鶏の照り焼き・ 白和え ②すまし汁	①豚肉と野菜の 炒め煮 ②ナムル	①牛肉にとらの 炒めもの ②スープ	①焼きそば ②スープ ③チョコバナナ	①三色ごはん ②みそ汁	①しらすとツナの スパゲッティ ②具だくさん汁	①華風スープ ②ジャーマンポテト	①鶏のおろし ステーキ・ セロリのきんぴら ②すまし汁	①牛肉のカレー煮 ②春雨サラダ
主食	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	スパゲッティ	ごはん	ごはん	ごはん
昼 食	①豚肉 人参 キャベツ 玉葱 ねぎ 油 塩 こしょう ②小松菜 油揚げ 煮干し みそ	①豆腐 合ミンチ 玉葱 人参 油 小麦粉 揚げ油 塩 しょうゆ 砂糖 ②春雨 ハム きゅうり 砂糖 酢 しょうゆ ごま油 ③ほうれん草 しめじ 煮干し 塩 しょうゆ	①米 ②さわら 小麦粉 油 砂糖 しょうゆ みりん 白菜 人参 ごま(すりごま) 酢 砂糖 塩 ③麩 ほうれん草 煮干し しょうゆ 塩	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 ②かぶら (葉なし) わかめ(干) 煮干し 塩 しょうゆ	①鶏もも肉 しょうゆ 砂糖 みりん しょうが 油 豆腐 こんにゃく ほうれん草 人参 しいたけ(生) 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豚肉 厚揚げ 糸こんにゃく 人参 大根 ねぎ しょうが 油 砂糖 しょうゆ 片栗粉 ②キャベツ きゅうり わかめ(干) ごま油 砂糖 酢 しょうゆ トマト	①牛肉 ごま油 塩 こしょう キャベツ にら もやし 人参 みそ 砂糖 しょうゆ ごま油 ②豆腐 ねぎ ごま スープの素 しょうゆ	①中華そば 豚肉 ちくわ 人参 キャベツ 油 こしょう ケチャップ ウスターソース 花かつお 青のり ②豆腐 小松菜 しいたけ(干) 煮干し 塩 しょうゆ 片栗粉 ③バナナ チョコレート(幼児) カラスプレー(幼児)	①ごはん 鶏ミンチ 油 砂糖 しょうゆ ほうれん草 砂糖 しょうゆ 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スパゲッティ ちりめんじゃこ ツナ缶 小松菜 玉ねぎ しめじ しょうゆ スープの素 塩 油 刻みのり ②キャベツ 人参 油揚げ 大根 煮干し みそ ごま油 ねぎ	①ささみ 豆腐 人参 ほうれん草 玉葱 しいたけ(干) 油 スープの素 塩 ごしょう 片栗粉 ごま油 ②じゃが芋 ベーコン 玉葱 油 マーガリン こしょう	①鶏もも肉 塩 こしょう 小麦粉 油 大根 砂糖 しょうゆ 平天 セロリ 人参 ピーマン ごま(すりごま) 砂糖 しょうゆ 油 ②麩 ねぎ 煮干し 塩 しょうゆ	①牛肉 マカロニ 人参 玉葱 油 カレールー 塩 ②春雨 焼き豚 人参 きゅうり ごま油 砂糖 酢 しょうゆ だし汁
果物	オレンジ(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)	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)	バナナ(乳児)
No.	181	32	110		31	29	153	165		157	18	113	127
お や つ	クッキー 小麦粉 砂糖 マーガリン	大根もち風おやき 大根 ちりめんじゃこ しょうゆ 上新粉 ねぎ 油	米粉りんご蒸しパン 米粉 砂糖 ベーキングパウダー 水 りんご 砂糖 水	干菓子 せんべい ビスケット スナック菓子	ホットパイ 春巻の皮 バナナ シナモン	人参ポッキー 人参 小麦粉 塩 パセリ マーガリン	スイカ スイカ	かき氷風ゼリー ゼラチン 牛乳 砂糖 ゼラチン りんごジュース 食紅(赤) 食紅(青)	干菓子 せんべい ビスケット スナック菓子	おにぎり(鮭) ごはん 鮭フレーク いりごま	ちぢみ 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	ゆでとうもろこし とうもろこし 塩	プリン プリンの素 水 カラメルソース
飲物	牛乳	牛乳	牛乳	お茶	牛乳	牛乳	牛乳	りんごジュース	お茶	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳