

給食だより

令和7年 8月号

社会福祉法人 晋栄福祉会 大阪市立北恩加島保育所

暑い夏がやってきました。

たくさん遊んで、いっぱい食べて、しっかり休息を取りながら、体の変化に気をつけつつ、暑い夏を元気に過ごしましょう。

今月の予定

- 1日 野菜洗い (ぞう組)
- 4日 玉葱の皮むき (ぞう組)
- 5日 とうもろこしの皮むき (乳児)
- 7日 すいか切り分け (乳児)
- 8日 8月行事食 (平和のつどい)
- 18日 人参の皮むき (ぞう組)
- 20日 クッキー作り (きりん組)
- 25日 とうもろこしの皮むき (ぞう組)

冷たいものを摂りすぎていませんか？



夏になると、おなかの調子が悪くなることも増えます。消化吸収能力が未発達なところに、つめたいものを食べたり飲んだりする機会が増えることで、胃腸の働きが低下し、下痢などを起こしやすくなります。冷たいものは摂りすぎないように注意し、食事やおやつするときなど時間を決めてとりましょう。また、クーラーの温度を調整して、体を冷やし過ぎないようにしましょう。

こまめに水分補給をしよう



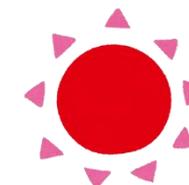
夏は室内にいても熱中症に注意が必要です。喉が渴いたときには、すでに水分不足の状態なので、のどが渴く前に飲みましょう。

夏バテ予防の食事の食事

暑い日が続くと、体調を崩して夏バテを起こしやすくなります。食事を通じて夏バテ予防を行いましょう。

落ちた食欲を取り戻す味付け

- ・カレー粉…さまざまスパイスで食欲増進。
- ・しょうが…すこし加えるだけで独特の風味に。
- ・酢やレモンなどのクエン酸…後味がさっぱりして食べやすくなります。



7月の給食

たなぼた



なつまつい



旬の食材をたっぷりたべよう！

旬とは、その食材がもっともおいしく、栄養豊かな時期のことです。旬の食材には、夏は体を冷やし、冬は体を温めるなど、季節に合わせて体に働きかけ、体調を整えてくれるものもあります。旬の食材をうまく取り入れてみましょう。

夏が旬の野菜



・きゅうり、なす

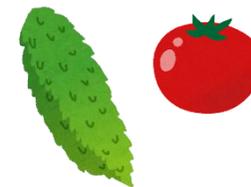
体を冷やす効果や余分な水分を排出する利尿作用があります

・トマト

β カロテンやビタミンCが多く含まれ、美肌効果や日焼けした肌を回復させる力があります。

・ゴーヤ

ビタミンCが豊富なうえ、独特な苦味はポリフェノールの一種で強い抗酸化作用があり、夏バテ防止に効果的です。苦味は中のわたを除き、薄く切ってから塩もみして水にさらしたり、ゆでたりすることで緩和されます。



曜 日	金 1	土 2	月 4	火 5	水 6	木 7	金 8	土 9	火 12	水 13	木 14	金 15	土 16
行事							平和の日のついで						
朝乳 おやつ	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	干菓子・牛乳	干菓子・牛乳	干菓子・お茶
No.	106	134	29	7	122	72	93A	185	143-1	42	171	175	151A
献立 名	①冷菜 ②かぼちゃの そぼろあんかけ	①ビビンバ風丼 ②わかめの 中華スープ	①ポークソテー ②みそ汁	①魚の磯辺揚げ・ ごま和え ②みそ汁	①五目そうめん ②なすとひき肉の 炒めもの ③バナナ	①肉じゃが おほか和え ②みそ汁	①すいとんスープ ②さつま芋煮	①クリームドリア ②スープ	①五目 ひじきごはん ②そうめん汁	①ビーフンの 炒めもの ②チンゲン菜の スープ	①しらすとツナの スパゲッティ ②具だくさん汁	①高野豆腐の そぼろごはん ②すまし汁	①焼きめし ②スープ
主食	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	そうめん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	スパゲッティ	ごはん	ごはん
昼 食	①さざみ 春雨 人参 きゅうり コーン缶 ごま油 砂糖 酢 しょうゆ ②かぼちゃ 牛ミンチ 油 砂糖 しょうゆ 片栗粉	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 しょうゆ ごま ほうれん草 砂糖 しょうゆ ごま油 大根 人参 砂糖 酢 塩 ②わかめ(干) ごま スープの素 塩 こしょう	①豚肉 人参 キャバツ 玉葱 ねぎ 油 塩 こしょう ②小松菜 油揚げ 煮干し みそ	①たら 塩 水 小麦粉 青のり 揚げ油 ほうれん草 人参 もやし ごま(すりごま) 砂糖 しょうゆ ②大根 わかめ(干) ねぎ 煮干し みそ	①そうめん(干) さざみ コーン缶 しいたけ(干) トマト きゅうり 煮干し ごま 砂糖 しょうゆ ②合ミンチ なす ねぎ しょうが 油 だし汁 砂糖 しょうゆ 片栗粉 ③バナナ	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(干) 花かつお しょうゆ 砂糖 ②麩 ねぎ 煮干し みそ	①小麦粉 片栗粉 黒ごま 豚肉 白菜 人参 玉葱 ねぎ わかめ(干) 油 煮干し 塩 しょうゆ ②さつまいも 砂糖 しょうゆ	①米 鶏もも肉 玉ねぎ 人参 ピーマン 油 塩 ケチャップ 玉ねぎ 油 水 豆乳 マギーブイヨン 塩 米粉 パセリ ②小松菜 人参 スープの素 塩 こしょう	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ビーフン 豚肉 コーン(缶) ピーマン 人参 キャバツ たけのこ (水煮) しいたけ(干) 油 塩 こしょう しょうゆ ごま油 ②豆腐 チンゲン菜 スープの素 塩	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キャバツ 人参 油揚げ 大根 煮干し みそ ごま油 ねぎ	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	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
果物	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)	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)	りんご(乳児)	バナナ(乳児)
No.	66		41A	113	160	156	197		73	148	159	127	
お や つ	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 せんべい ビスケット スナック菓子	マーブルケーキ ホットケーキミックス ココアパウダー 砂糖 水	ゆでとうもろこし とうもろこし	おにぎり(小松菜) ごはん 小松菜 ちりめんじゃこ しょうゆ	すいか すいか	かりんとう 麩 黒糖 水 <乳児> 麩 油 砂糖	干菓子 せんべい ビスケット スナック菓子	きなこマフィン 米粉 きな粉 ハーフキングパウダー 砂糖 豆乳	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	おにぎり(ごま昆布) ごはん ごま昆布	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	お茶	牛乳	牛乳	お茶	牛乳	牛乳	お茶	牛乳	牛乳	お茶	牛乳	お茶

令和 7 年 8 月

献 立 表

北恩加島 保育所

曜 日	月 18	火 19	水 20	木 21	金 22	土 23	月 25	火 26	水 27	木 28	金 29	土 30	
行事													
朝乳 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	
No.	96	26	40	170	182	136	49	90A	120	28	61	181	
献立 名	①カレースープ ②フレンチサラダ	①春巻 ②しらす和え ③中華スープ	①厚揚げの みそ炒め ②すまし汁	①焼魚 ひじきの胡麻和え ②すまし汁	①鶏の西京焼き 切干大根煮 ②すまし汁	①中華丼 ②すまし汁	①魚の野菜焼き・ 煮浸し ②みそ汁	①豚汁 ②ささみ和え	①焼きそば ②すまし汁 ③オレンジ	①肉豆腐 ②みそ汁	①ささみの チーズ焼き・ ソテー ②もやしスープ	①牛とごぼうの たきこみごはん ②味噌汁	
主食	パン	分づきごはん	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	ごはん	ごはん	
昼 食	①牛肉 玉葱 じゃが芋 キャベツ 人参 油 カレールー 塩 ②白菜 人参 きゅうり 酢 油 砂糖 塩	①豚ミンチ 春雨 たけのこ (水煮) しいたけ(干) にら 油 しょうゆ 春巻の皮 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(干) ねぎ 玉葱 ごま(すりごま) スープの素 塩 こしょう	①厚揚げ 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(干) 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鶏もも肉 しょうゆ 砂糖 みりん 白みそ 油 ねぎ 切干大根(乾) 人参 いんげん 煮干し しょうゆ 砂糖 みりん ②しいたけ(干) 玉ねぎ わかめ 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	①さわら 塩 こしょう 人参 玉葱 しいたけ(干) 塩 油 パセリ 小松菜 ごま油 油 だし汁 砂糖 しょうゆ ②麩 みつば 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中華そば 豚肉 ちくわ 人参 キャベツ 油 塩 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 ③オレンジ	①豆腐 牛肉 人参 いんげん れんこん しいたけ(干) 油 砂糖 しょうゆ ②かぼちゃ えのき茸 ねぎ 煮干し みそ	①ささみ 塩 こしょう 粉チーズ パン粉 油 ピーマン 人参 キャベツ 玉葱 油 塩 こしょう ②もやし わかめ(干) ごま(すりごま) スープの素 塩	①ごはん 牛肉 ごぼう 人参 しょうゆ 砂糖 みりん ごま ねぎ ②油揚げ はくさい 煮干し みそ	
果物	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)	オレンジ(乳児)	バナナ(乳児)	りんご(乳児)	バナナ(乳児)	
No.	65	147A	181	93A	182		113	79	185	132	109		
お や つ	五平もち	フルーツ盛り合わせ	クッキー	チキンナゲット	パン	干菓子	ゆでとうもろこし	ムーンパイ	おはぎ	カルピスゼリー	豚まん	干菓子	
飲物	ごはん 油 みそ 砂糖 ごま 水	オレンジ バナナ	小麦粉 砂糖 マーガリン かぼちゃパウダー ココアパウダー	鶏ミンチ 豆腐 片栗粉 塩 こしょう 揚げ油 ケチャップ	強力粉 砂糖 ドライイースト 塩 スキムミルク ぬるま湯 バター(有塩)	せんべい ビスケット スナック菓子	とうもろこし	さつま芋 砂糖 ぎょうざの皮 揚げ油	ごはん ゆであずき きな粉 砂糖 塩	ゼラチン 水 みかん(缶) カルピス	ホットケーキ 小麦粉 水 油 豚ミンチ ねぎ 春雨 しょうが しょうゆ	せんべい ビスケット スナック菓子	
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	