

# 給食だより

令和8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

入園・進級をして1か月が経ちました。新しい生活にも少しずつ慣れ、給食やおやつを友だちと楽しく食べられるようになってきました。また、新しい生活に慣れて緊張がほぐれると同時に疲れが出てくる時期でもあります。十分な栄養をとり、バランスの良い食事を心がけましょう。給食では旬の食材を取り入れ、そのおいしさを味わってもらえたらと思います。

## 今月の予定

5/1(金)こどもの日のつどい  
5/28(木)おにぎり作り  
(ぱんだ・きりん・ぞう組)



## こどもの日



5月5日は「こどもの日」です。「こどもの人格を重んじ、こ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5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す。また、悪いことが起こらないようにちまきやかしわ餅を食べます。



## ちまきとかしわ餅

こどもの日にはちまきやかしわ餅を食べます。  
ちまきは中国の聖人「屈原」の忌日が5月5日にあたり、とむらうためにお米を笹で巻いて、蒸したものを供えたのが始まりと言われています。  
柏は、新芽が出るまで葉が落ちないことから、後継者が絶えない縁起の良い木であり、また葉の強い香りが邪気を払うとされ、餅を柏の葉に巻いて食べる風習が生まれたと言われています。

## 基本の調味料



「さ・し・す・せ・そ」は料理に入れる調味料の種類と順番を表します。  
それぞれの個性と風味を生かすだけで、料理がより美味しくなります。

**さ(砂糖)**…ほかの調味料より素材にしみこみにくいので先に入れる。

**し(塩)**…少量で味が変わるので加減して入れる。

**す(酢)**…酢の物は塩でもんで野菜の水分を出してから酢を使う。

**せ・そ(醤油とみそ)**…風味がとんでしまうので後から入れる。

## 食事前後は手をきれいに！

食事前の手洗いは、手を清潔にするとともに、「さあ、これからご飯を食べるよ」という合図にもなりとても大切です。

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切です。

## 旬の野菜知っていますか？

・**キャベツ**…一年中出回っている野菜ですが、その旬は春・夏・冬と年に3回あります。まさに今は**春キャベツ**が旬です。

巻きが緩くて葉が柔らかくみずみずしいのが特徴です。



・**グリーンピース**…含まれる栄養素はタンパク質・ビタミンB群・ビタミンC・βカロテンそして多くの**食物繊維**です。一年中出回る缶詰や冷凍のものはビタミンが損失してしまっていますが、今の時期はさや付きの新鮮な生の豆がおいしく食べられます。



令和 8 年 5 月

献 立 表

北恩加島 保育所

曜 日	金 1	土 2	木 7	金 8	土 9	月 11	火 12	水 13	木 14	金 15	土 16	月 18	火 19
行事	子どもの日のつどい								幼児遠足	幼児遠足			
朝乳 児おやつ	干菓子・牛乳	干菓子・お茶	干菓子・牛乳	干菓子・牛乳	干菓子・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.	145	143-1	116	55	154A	57	170	41	69A	40A	176	67	90
献 立 名	①こいのぼりカレー ②ツナサラダ	①五目 ひじきごはん ②そうめん汁	①あんかけそば ②中華和え	①和風ミートローフ・ サラダ ②すまし汁	①和風チャーハン ②スープ	①鶏の照り焼き・ 白和え ②みそ汁	①焼魚 ひじきの胡麻和え ②すまし汁	①八宝菜 ②春雨サラダ	①鶏肉と野菜の うま煮・ ごま和え ②すまし汁	①厚揚げの みそ炒め ②すまし汁	①肉みそ丼 ②スープ	①煮魚・ 炒め煮 ②みそ汁	①豚汁 ②鶏のからあげ
主食	ごはん	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	ごはん	ごはん	ごはん
昼 食	①ごはん 合ミンチ コーン缶 人参 玉葱 グリーンピース 油 カレールー ケチャップ ②ツナ(缶) トマト キャバツ きゅうり 砂糖 酢 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	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きゅうり 人参 キャバツ ごま油 砂糖 しょうゆ 酢	①合ミンチ いんげん 人参 ごぼう れんこん しいたけ(干) 白みそ 砂糖 ごま 油 ②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ほうれん草 人参 もやし ごま油 スープの素 しょうゆ ②麩 わかめ(干) 煮干し 塩 しょうゆ	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ほうれん草 人参 もやし ごま油 スープの素 しょうゆ ②大根 わかめ(干) 煮干し みそ	①鶏もも肉 しょうゆ 砂糖 みりん 油 料理酒 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大根 わかめ(干) 煮干し みそ	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豚肉 ちくわ 人参 ピーマン 玉葱 白菜 しいたけ(干) 油 スープの素 塩 しょうゆ 片栗粉 ②春雨 焼き豚 人参 きゅうり ごま油 砂糖 酢 しょうゆ	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 ブロッコリー ごま(すりごま) しょうゆ ②豆腐 ねぎ 煮干し 塩 しょうゆ	①厚揚げ 豚肉 人参 キャバツ 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 ②人参 小松菜 スープの素 塩 しょうゆ	①ごはん 豚ミンチ しょうが 人参 玉ねぎ しいたけ たけのこ水煮 白ねぎ ごま油 みそ 砂糖 しょうゆ 片栗粉 ②人参 小松菜 スープの素 塩 しょうゆ ②わかめ(干) 油揚げ ねぎ 煮干し みそ	①たら しょうが 砂糖 しょうゆ 料理酒 ちくわ 人参 キャバツ 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鶏肉 砂糖 しょうゆ 片栗粉 揚げ油 キャバツ
果物	オレンジ(乳児)	バナナ(乳児)	りんご(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)	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.	79		160	148		88	41	66	14A	39		11	62
お や つ	こいのぼりいちごパイ パイシート いちごジャム グラニュー糖 ココア 粉糖	干菓子 せんべい ビスケット スナック菓子	おにぎり(おかか) ごはん 花かつお しょうゆ	コーンフレーク (プレーン) マシュマロ 油	干菓子 せんべい ビスケット スナック菓子	ポテトチップス じゃがいも 揚げ油 塩	マーブルケーキ ホットケーキミックス 水 ココア 砂糖	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	スイートポテト さつま芋 砂糖 豆乳 塩	レモンラスク フランスパン 砂糖 水 レモン汁	干菓子 せんべい ビスケット スナック菓子	洋風どらやき ホットケーキミックス 水 油 豆乳 米粉 砂糖 塩	じゃが芋の磯辺焼き じゃが芋 片栗粉 ちりめんじゃこ 白ごま 油 しょうゆ 砂糖 水 片栗粉 刻みのり
飲物	牛乳	お茶	お茶	牛乳	お茶	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	お茶	牛乳	牛乳

曜 日	水 20	木 21	金 22	土 23	月 25	火 26	水 27	木 28	金 29	土 30			
行事			幼児参観		避難訓練								
朝乳 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・牛乳	干菓子・お茶			
No.	134	6	124	181	84	49	101	25	175	185			
献立名	①ビビンバ風丼 ②わかめの中華スープ ③りんご	①魚のフライ・磯和え ②みそ汁	①にゅうめん ②かぼちゃのそぼろあんかけ	①牛とごぼうのたきこみごはん ②みそ汁	①大根のそぼろ煮・しらす和え ②すまし汁	①魚の野菜焼き・煮浸し ②みそ汁	①ビーフシチュー ②サラダ	①カレーコロッケ・添え野菜 ②豆腐スープ	①高野豆腐のそぼろごはん ②すまし汁	①クリームドリア ②スープ			
主食	ごはん	ごはん	そうめん	ごはん	ごはん	ごはん	パン	ごはん	ごはん	ごはん			
昼食	①ごはん 牛ミンチ 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 ③りんご	①たら 塩 こしょう 小麦粉 水 パン粉 揚げ油 小松菜 もやし 人参 焼きのり しょうゆ ②わかめ(干) 油揚げ ねぎ 砂糖 しょうゆ みそ	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 豚ミンチ 油 砂糖 しょうゆ 片栗粉	①ごはん 牛肉 人参 ごぼう しょうゆ 砂糖 みりん ごま ねぎ ②厚揚げ はくさい 煮干し みそ	①豚ミンチ 人参 いんげん 大根 煮干し 砂糖 しょうゆ 小松菜 ちりめんじゃこ ごま(すりごま) 砂糖 しょうゆ ②豆腐 しいたけ(干) わかめ(干) 煮干し 塩 しょうゆ	①鮭 塩 こしょう 人参 玉葱 油 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牛肉 じゃが芋 人参 玉葱 油 ビ-7フェール ②白菜 人参 しょうゆ	①じゃが芋 牛ミンチ 人参 玉葱 油 カレールー カレー粉 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 わかめ ねぎ スープの素	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ごはん 鶏肉 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			
果物		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)	オレンジ(乳児)	りんご(乳児)	バナナ(乳児)			
No.	183-1	109	159		188	96	70	147	180				
おやつ	ココアムース 粉寒天 コーンスターチ ココアパウダー 砂糖 豆乳	ホットケーキミックス 小麦粉 水 油 豚ミンチ ねぎ 春雨 しょうが しょうゆ	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	チーズサブレ 小麦粉 砂糖 マーガリン 粉チーズ	バナナ蒸しパン バナナ 上新粉 砂糖 ベーキングパウダー 水	やきやきごはん ごはん ツナ(缶) わかめ(干) しょうゆ	フルーツ盛り合わせ りんご バナナ	小豆ケーキ ホットケーキミックス ゆであずき 水	干菓子 せんべい ビスケット スナック菓子			
飲物	牛乳	牛乳	お茶	お茶	牛乳	牛乳	お茶	牛乳	牛乳	お茶			