

給食だより

令和8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

今年も梅雨の季節がやってきました。じめじめと湿度が上がってくるので、食中毒などの細菌が繁殖しやすい季節でもあります。

こまめに水分補給をし、毎日を元気に過ごすためにも早寝早起き朝ごはん、生活リズムを整えて免疫力を上げ、日々の手洗い・うがいを心がけていきましょう。

今月の予定

6/2(火)豆に触れる(ひよこ組・あひる組) 豆むき(らっこ組)

6/3(水)野菜洗い(ぞう組) 郷土料理(北海道)

6/5(金)乳児参観

6/10(水)虫歯予防デー

6/17(水)郷土料理(千葉県)

6/18(木)郷土料理(宮崎県)

6/19(金)野菜洗い(ぞう組)

6/23(火)おにぎり作り(ぱんだ・きりん・ぞう組)

6/26(金)郷土料理(茨城県)

5月の給食

こいのぼりカレー



こいのぼりいちごパイ



食中毒に注意しましょう!

① 食中毒菌をつけない

細菌が付着した食材、手、調理器具から食品に菌が移ることがあります。手洗いはしっかり行い、まな板や包丁、食器をきれいに洗い清潔に保ちましょう。

② 食中毒菌を増やさない

食品を常温で放置すると菌が増殖します。

食品は冷蔵庫などで保存しましょう。

目安は温かい料理は **65℃以上**、冷たい料理は **10℃以下**です。

③ 食中毒菌をやっつける(殺菌する)

加熱する食品は十分に火を通しましょう。焼く、煮る、蒸す、揚げる、茹でる、炒めるなどのほかに電子レンジも利用できます。

～6月は「食育月間」です～

毎年6月は「食育月間」で、毎月19日は「食育の日」です。

食育と聞くと特殊なことのようにも思われるかもしれませんが、何気なく行っている日々の声掛けも十分な食育です。

< できることから始めよう！こんなことも「食育」に繋がります！ >

1. 家族や友人と楽しく食卓を囲む
2. 1日3食きちんと食べる習慣を身に付ける
3. 感謝の気持ちを込めて、「いただきます」「ごちそうさま」の挨拶をする
4. 箸の正しい持ち方や食器の正しい並べ方を身に付ける
5. 庭や鉢植えなどで野菜を栽培する

この他にも食に関する絵本を読んだり、親子でクッキングを楽しんだり、6月はぜひご家庭でも食に関心を持つための取り組みをしてみてください。

☆保育所の豚まん

〈材料〉

- | | | |
|-------------|-------|-------|
| ・ホットケーキミックス | ・油 | ・春雨 |
| ・小麦粉 | ・豚ミンチ | ・しょうが |
| ・水 | ・ねぎ | ・しょうゆ |

〈作り方〉

1. 春雨は熱湯で戻して粗みじんに切り、ねぎは小口切りにする。
2. フライパンで具材を炒める。
3. ボールにホットケーキミックス、小麦粉、水を入れて練り、油を加え表面がなめらかになるまでよく練り、30分程ねかせる。
4. 生地を人数分に分けて具が包める大きさに広げ、具をのせて半分に折りしっかりと閉じる。
5. よく蒸気が上がった蒸し器にクッキングシートを敷いて並べ、強火で約15分蒸す。



6月4日～10日は「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。



よく噛む8大効用「ひみこのはがいにぜ！」

ひみこの

肥満予防



歯の病気予防



味覚の発達



がん予防



言葉の発音はつきり



胃腸快適



この

脳の発達



はがいにぜ

全力投球



曜 日	月	火	水	木	金	土	月	火	水	木	金	土	月
	1	2	3	4	5	6	8	9	10	11	12	13	15
行事			郷土料理		乳児参観				虫歯予防デー				
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.	106	2	135	28	73	134	141	69A	143-1	174	170	148	129
献立名	①冷菜 ②鶏肉の旨煮	①豆ごはん ②揚げ魚のおろし煮 和え物 ②みそ汁	①豚丼 ②ごま和え ③すまし汁	①肉豆腐 ②みそ汁	①ふわふわ 肉だんご・ 野菜ソテー ②みそ汁	①ビビンバ風丼 ②わかめの 中華スープ	①あけぼのごはん ②炒め煮 ③みそ汁	①鶏肉と野菜の うま煮・ ごま和え ②すまし汁	①五目 ひじきごはん ②きんぴらごぼう ③そうめん汁	①ハンバーガー フライドポテト ②スープ	①鮭のちゃんちゃん 焼き ひじきの胡麻和え ②すまし汁	①チキンライス ②フランクフルトと 野菜のスープ煮	①スパゲッティの カレーソース ②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	ごはん	ごはん	パン	ごはん	ごはん	スパゲッティ
昼 食	①豚肉 コーン缶 油 春雨 人参 きゅうり ごま油 砂糖 酢 しょうゆ ②鶏肉 里芋 油 砂糖 しょうゆ	①米 うすいえんどう 塩 ②たら 小麦粉 水 揚げ油 大根 砂糖 しょうゆ みりん だし汁 キャバツ 人参 しょうゆ ②油揚げ 玉葱 煮干し みそ	①ごはん 豚肉 玉葱 人参 ごぼう 油 ねぎ 煮干し 砂糖 しょうゆ ごま ②小松菜 ごま(すりごま) しょうゆ ③しいたけ(干) みつば 煮干し しょうゆ 塩	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人参 えのき草 ねぎ 煮干し みそ	①合ミンチ 人参 玉葱 パン粉 塩 こしょう 水 砂糖 ケチャップ ウスターソース 片栗粉 人参 キャバツ コーン缶 塩 しょうゆ こしょう 油 ②わかめ(干) 麩 ねぎ 煮干し みそ	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 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ごはん 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 じゃがいも ねぎ 煮干し みそ	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 みつば 煮干し 塩 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ごぼう 人参 砂糖 しょうゆ みりん ごま 油 ③そうめん(干) しめじ ほうれん草 煮干し 塩 しょうゆ	①パン 合ミンチ 玉葱 塩 こしょう 油 キャバツ ケチャップ じゃがいも 塩 揚げ油 ②玉ねぎ 人参 レタス コーン(缶) スープの素 塩 こしょう パセリ	①鮭 塩 キャバツ もやし 玉ねぎ 人参 みそ みりん しょうゆ 油 ひじき 人参 ほうれん草 しょうゆ ごま ②麩 ねぎ 煮干し 塩 しょうゆ	①ごはん 鶏肉 人参 玉葱 グリーンピース(缶) 油 ケチャップ 塩 こしょう ②シャウエッセン 人参 玉葱 キャバツ スープの素 塩 こしょう 油	①スパゲッティ 油 合ミンチ 人参 玉葱 油 塩 こしょう カレールー パセリ ②キャバツ きゅうり 砂糖 酢 しょうゆ ごま油 トマト
果物	バナナ(乳児)	りんご(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)	オレンジ(乳児)	バナナ(乳児)	バナナ(乳児)
No.	32	16	66	64	36		73	18	88	159	98B		65
おやつ	大根もち風おやき	パリパリ	青のりのじゃが丸	お麩のラスク	じゃこのトースト	干菓子	きなこマフィン	ちぢみ	れんこんチップス	おにぎり(ごま昆布)	カルピスケーキ	干菓子	五平もち
	大根 ちりめんじゃこ しょうゆ 上新粉 ねぎ 油	春巻の皮 小麦粉 水 油 グラニュー糖 ごま	じゃが芋 片栗粉 塩 ちりめんじゃこ 青のり 油	麩 油 砂糖	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	米粉 きな粉 パキグパウダー 砂糖 豆乳	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	れんこん 青のり 塩 油	ごはん ごま昆布	ホットケーキ カルピス 水	せんべい ビスケット スナック菓子	ごはん 油 みそ 砂糖 ごま 水
飲物	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	お茶	牛乳	牛乳	牛乳	お茶	牛乳	お茶	お茶

曜 日	火 16	水 17	木 18	金 19	土 20	月 22	火 23	水 24	木 25	金 26	土 27	月 29	火 30
行事		郷土料理	郷土料理					避難訓練		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・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.	53	158	173	45	137	98	43	44	40A	92	132A	196	95
献立 名	①鶏肉バーグ きのこソース 添え野菜 ②すまし汁	①ごんじゅう ②いんげんの ツナソース ③みそ汁	①チキン南蛮・ 添え野菜 ②みそ汁	①魚の照り焼き・ 卵の花炒り煮 ②みそ汁	①マーボー丼 ②もやしスープ	①鶏肉と豆腐の カレー汁 ②和え物 ③バナナ	①チャプチェ ②わかめスープ	①牛肉とにらの 炒めもの ②スープ	①厚揚げの みそ炒め ②すまし汁	①けんちんうどん ②ごま和え	①三色ごはん ②みそ汁	①かたつむり コロッケ 添え野菜 ②みそ汁	①華風スープ ②ジャーマンポテト
主食	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	うどん	ごはん	ごはん	ごはん
昼 食	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 じゃが芋 塩 ブロッコリー 人参 ②豆腐 ほうれん草 煮干し 塩 しょうゆ	①ごはん 豚肉 油揚げ 人参 花かつお 砂糖 しょうゆ みりん 油 ②いんげん ツナ(缶) しょうゆ ③大根 わかめ(干) 煮干し みそ	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 砂糖 玉ねぎ パセリ キャバツ しょうゆ ②しめじ 人参 豆腐 ねぎ みそ 煮干し	①たら 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 ②もやし ねぎ ごま(すりごま) スープの素 しょうゆ 塩	①鶏肉 豆腐 人参 玉葱 油 カレールー 片栗粉 ②小松菜 人参 しょうゆ 砂糖 ③バナナ	①豚肉 しょうゆ 春雨 玉葱 人参 ピーマン もやし 砂糖 しょうゆ ごま 油 ごま油 ②わかめ(干) ねぎ ごま スープの素 塩	①牛肉 ごま油 塩 こしょう キャバツ 油 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厚揚げ 鶏肉 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	①うどん 豚肉 豆腐 しいたけ(干) 人参 大根 ねぎ 油 煮干し 塩 しょうゆ ②ほうれんそう 砂糖 しょうゆ ごま	①ごはん 鶏ミンチ 油 砂糖 しょうゆ ほうれん草 しょうゆ 砂糖 人参 だし汁 砂糖 しょうゆ グリーンピース(缶) ②油揚げ 玉葱 ねぎ 煮干し みそ	①じゃが芋 合ミンチ 玉ねぎ 人参 油 塩 こしょう 小麦粉 水 パン粉 揚げ油 ケチャップ かぼちゃ キャバツ きゅうり 人参 しょうゆ ②大根 わかめ 煮干し みそ	①さざみ 豆腐 人参 ほうれん草 玉葱 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 焼き豚 玉葱 油 塩 こしょう
果物	りんご(乳児)	バナナ(乳児)	りんご(乳児)	オレンジ(乳児)	バナナ(乳児)		りんご(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)
No.	83	133	1	147		38	41A	19	100	160		181	127
お や つ	アメリカンドッグ シャウエッセン ホットケーキミックス 揚げ油 ケチャップ	桃ゼリー ゼラチン 水 桃ジュース 砂糖 水	お好み焼き 小麦粉 キャバツ 豚肉 ちくわ ねぎ 花かつお 油 青のり ソース	フルーツ盛り合わせ りんご バナナ	干菓子 せんべい ビスケット スナック菓子	焼きピロシキ 食パン (サンドイッチ用) ツナ(缶) 小麦粉 マヨドレ パセリ	マーブルケーキ ホットケーキミックス ココア 砂糖 水	おやき じゃが芋 小麦粉 ハーフキングパウダー 玉葱 森の薫りハム パセリ 油 塩 こしょう	水無月 小麦粉 砂糖 水 甘納豆	おにぎり(おかか) ごはん 花かつお しょうゆ	干菓子 せんべい ビスケット スナック菓子	かたつむりクッキー 小麦粉 砂糖 マーガリン ココアパウダー	プリン プリンの素 水 カラメルソース
飲物	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	お茶	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	お茶	お茶	牛乳	牛乳