

給食だより

令和8年 7月号

社会福祉法人 晋栄福社会 大阪市立北恩加島保育所

暑さが本格化してきました。子どもたちは暑さにも負けず元気いっぱい、汗をかきながら夢中でいろいろな遊びを楽しんでいます。
この時期は疲れやすく、食欲も落ち気味になります。暑さ対策を行い、しっかりとした食事と十分な睡眠をとり、暑い夏を乗り切りましょう。
給食室では、夏バテ対策や夏らしい献立を取り入れた給食を提供していきます。

今月の予定

- 7/3(金)野菜洗い(ぞう組)
- 7/7(火)七夕のつどい
- 7/8(水)郷土料理(宮城県)
- 7/9(木)郷土料理(岐阜県)
- 7/10(金)夏祭り
- 7/13(月)郷土料理(沖縄県)
- 7/14(火)とうもろこしの皮むき(ひよこ・あひる・ぱんだ組)
- 7/15(水)和えもの作り(きりん組)
- 7/16(木)郷土料理(大阪府)
- 7/17(金)土用の丑の日
- 7/22(水)郷土料理(香川県)
- 7/28(火)だしとり・みそ汁飲み比べ(ぞう組)
- 7/30(木)野菜洗い(ぱんだ組)
- 7/31(金)修了児交流



6月の給食

・虫歯予防デー

→ひじきやごぼう、レンコンなどで噛む力をつける献立となっています！



・かたつむりコロッケー



・かたつむりクッキー



・郷土料理

→少しでも各地域の料理に興味を持ってもらえたらうれしいです！



北海道



千葉県



宮崎県



茨城県

<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事を書いて、星に願う日としても有名です。



<なぜそうめんを食べるの？>

- ・無病息災を願う縁起の良い食べ物とされている。
- ・そうめんを織姫の織り糸に見立てている。
- ・そうめんを天の川に見立てている。



七夕の日には、親子で星空をゆっくり眺めながら、そうめんと一緒に食べてみるのもいいですね！

☆園児に好評だった五目ひじきごはんについて紹介します！

<材料>

- ・ごはん ・人参 ・油
- ・ひじき ・さやえんどう ・砂糖
- ・鶏肉 ・しいたけ(干) ・しょうゆ(うすくち)

<作り方>

1. ひじきはよく洗い、砂やごみを除き、水に浸す。
2. やわらかくなったらざるに上げる。
3. 鶏肉は細かく、人参は千切りにし、さやえんどうはすじを取り色よく茹でたら小さく切る。しいたけは水で戻し小さく切っておく。
4. 炊飯器にひじき・鶏肉・人参・しいたけを入れ、砂糖と薄口しょうゆで少し濃い目に味付けをしたら炊飯する。
5. 炊き上がったらさやえんどうを混ぜて完成。



水分補給はこまめにしましょう！

○のどが渇く前に飲む。

のどが渇いたと感じた時にはすでに体の水分は不足しています。

○少しずつこまめに飲む。

一度にたくさん摂ると胃腸に負担がかかってしまいます。一度に飲む量はコップ一杯程度が適していると言われています。

○ジュースやスポーツドリンクの飲み過ぎに注意

ジュースやスポーツドリンクには糖分がたくさん含まれていて、虫歯や肥満の原因にもなります。普段の水分補給は水やお茶にしましょう。

○ペットボトルに注意

飲み残した飲み物やペットボトルをいつまでも放置しておくと、雑菌が繁殖して食中毒の原因になります。早めに飲み干すか捨てるようにしましょう



夏バテ予防の食事



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。

食欲が落ちた時は、カレー粉やレモンなどの酸味を使って食欲増進を図りましょう。また、スパイスは食欲増進や消化を良くする等、様々な効果があります。

保育所でも夏バテ予防ができる給食提供を考えています。

<丈夫な体をつくる栄養素>

- ・たんぱく質(卵・肉・魚・大豆・牛乳)
- ・ビタミンB(野菜・果物)
- ・ビタミンC(豚肉・レバー・枝豆・豆腐)
- ・ミネラル(海藻・乳製品・レバー・夏野菜)

曜日	水	木	金	土	月	火	水	木	金	土	月	火	水
行事			避難訓練			七夕のつどい	郷土料理	郷土料理	夏祭り		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・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
No.	30	21	170	136	97	133	90A	29	198	185	158	15	176
献立名	①ホイコーロー ②豆腐スープ ③オレンジ	①ささみの 天ぷら・ サラダ ②みそ汁	①焼魚 ひじきの胡麻和え ②すまし汁	①中華丼 ②すまし汁	①カレーシチュー ②青菜のサラダ	①七夕そば ②短冊サラダ ③そうめん汁	①呉汁 ②なすとひき肉の 炒めもの	①鶏ちゃん焼き ②すまし汁	①やさそば ②盛り合わせ ③スープ	①クリームドリア ②スープ	①ししじゅーしー ②人参しりしり ③みそ汁	①たらの カレーフライ 昆布和え ②具だくさん汁	①肉みそ丼 ②和え物 ③みそ汁
主食	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	パン	ごはん	ごはん	ごはん	中華そば	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
昼食	①豚肉 キャベツ 人参 ピーマン ねぎ みそ 砂糖 しょうゆ 料理酒 油 ②豆腐 チンゲン菜 スープの素 しょうゆ 塩 ③オレンジ	①ささみ 砂糖 しょうゆ 水 小麦粉 揚げ油 キャベツ 人参 しょうゆ ②油揚げ みつば 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ごはん 豚肉 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	①ごはん 鶏ミンチ コーン缶 砂糖 しょうゆ 油 人参 オクラ ②大根 人参 きゅうり 砂糖 しょうゆ ③そうめん(干) 花麩 ほうれん草 煮干し 塩 しょうゆ	①水煮大豆 油揚げ 大根 人参 里芋 ねぎ 煮干し みそ ②豚ミンチ なす ねぎ しょうが 油 だし汁 砂糖 しょうゆ 片栗粉	①鶏肉 人参 キャベツ 玉葱 もやし 油 みそ しょうゆ 砂糖 みりん 料理酒 ごま油 ②小松菜 しいたけ(干) 煮干し しょうゆ 塩	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じゃがいも 塩 揚げ油 トマト ブロッコリー ③豆腐 白菜 人参 スープの素 塩 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 水 豆乳 マジーブイオン 塩 米粉 パセリ ②小松菜 人参 スープの素 塩 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麩 わかめ(干) 煮干し みそ	①たら 塩 こしょう 小麦粉 カレー粉 水 パン粉 揚げ油 チンゲン菜 ちくわ ごま昆布 しょうゆ ②油揚げ 大根 人参 玉葱 ねぎ 煮干し みそ	①ごはん 豚ミンチ しょうが キャベツ 玉ねぎ 人参 白ねぎ ごま油 みそ 砂糖 しょうゆ 片栗粉 ②ほうれん草 人参 砂糖 しょうゆ ③かぼちゃ ねぎ 煮干し みそ
果物		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)	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)
No.	33	10A	14A		159	196	79	105	147		183-1	113	132
おやつ	和風ラスク	ざくざくアップルケーキ	スイートポテト	干菓子	おにぎり(ごま昆布)	七夕ゼリー	ムーンパイ	ツナコーン蒸しパン	チョコバナナ	干菓子	ココアムース	ゆでとうもろこし	フルーツ乳酸ゼリー
飲料	牛乳	牛乳	牛乳	お茶	お茶	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	お茶	牛乳	牛乳	牛乳

令和 8 年 7 月

献 立 表

北恩加島 保育所

曜 日	木 16	金 17	土 18	火 21	水 22	木 23	金 24	土 25	月 27	火 28	水 29	木 30	金 31
行事	郷土料理	土用の丑の日			郷土料理					かみかみデー			修了児交流
朝乳 おやつ	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	干菓子・牛乳
No.	112	142	151A	26	183	123	74	132A	145	156-1	109	150	121
献立 名	①きつねうどん ②肉じゃが	①かば焼き風丼 ②酢の物 ③みそ汁	①焼きめし ②スープ	①春巻 ②磯和え ③中華スープ	①かきまぜ ②大根そばろ煮 ③みそ汁	①冷やしそうめん ②豚しゃぶサラダ	①中華風炒め煮 ②みそ汁	①三色ごはん ②みそ汁	①夏野菜カレー ②サラダ	①筑前煮 サラダ ②みそ汁	①冷しゃぶ ②スープ	①サーモンライス ②フレンチサラダ ③すまし汁	①冷やし中華 ②中華蒸し
主食	うどん	ごはん	ごはん	分づきごはん	ごはん	そうめん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	中華そば
昼 食	①うどん 油揚げ 砂糖 しょうゆ かまぼこ ほうれん草 煮干し 砂糖 塩 しょうゆ (うす口) ②牛肉 じゃが芋 人参 玉葱 油 煮干し 砂糖 しょうゆ	①ごはん さわら 小麦粉 油 砂糖 しょうゆ みりん ②白菜 人参 ごま(すりごま) 酢 砂糖 塩 ③油揚げ 大根 わかめ(干) 煮干し みそ	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 しょうゆ	①豚ミンチ 春雨 たけのこ (水煮) しいたけ(干) いら 油 しょうゆ 春巻の皮 小麦粉 揚げ油 ②小松菜 もやし 人参 焼きのり しょうゆ ③わかめ(干) ねぎ ごま(すりごま) スープの素 塩 しょうゆ	①ごはん 水煮たけのこ 人参 ごぼう いんげん ちりめんじゃこ ちくわ しいたけ(干) 油揚げ しょうゆ (うす口) 砂糖 みりん 料理酒 ②大根 鶏ミンチ しょうゆ 砂糖 ③麩 ねぎ 煮干し みそ	①そうめん(干) ツナ缶 かまぼこ 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 きゅうり もやし ポン酢 めんつゆ 砂糖 しょうが ごま	①豚肉 ちりめんじゃこ コーン缶 チンゲン菜 人参 キャバツ 玉葱 油 スープの素 しょうゆ 片栗粉 ごま油 ②かぼちゃ ねぎ 煮干し みそ	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 ②油揚げ 玉葱 ねぎ 煮干し みそ	①ごはん 牛肉 じゃが芋 人参 玉葱 とうもろこし ピーマン なす ズッキーニ 油 カレールウ ②白菜 きゅうり 人参 しょうゆ	①鶏肉 人参 ごぼう れんこん 厚揚げ 糸こんにゃく 大根 油 煮干し 砂糖 みりん しょうゆ ②人参 玉葱 ねぎ スープの素 塩 しょうゆ ③わかめ(干) 玉ねぎ ねぎ 煮干し みそ	①豚肉 コーン缶 キャバツ もやし きゅうり わかめ(干) ごま 砂糖 酢 しょうゆ ②人参 玉葱 ねぎ スープの素 塩 しょうゆ	①ごはん 鮭 しょうが 玉葱 人参 グリーンピース 油 塩 ②きゅうり キャバツ 酢 砂糖 油 塩 ③豆腐 えのき茸 ねぎ 煮干し 塩 しょうゆ	①中華そば ささみ コーン缶 トマト きゅうり もやし スープの素 砂糖 酢 しょうゆ ごま油 ごま ②はくさい 油揚げ スープの素 しょうゆ みりん ごま油 片栗粉
果物	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)	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)
No.	157	76A		98C	145	160	15		31	32	72	19	127
お や つ	おにぎり(鮭) ごはん 鮭フレーク いりごま	ココアちんすこう 米粉 ココアパウダー 砂糖 油	干菓子 せんべい ビスケット スナック菓子	ココアケーキ ホットケーキミックス 砂糖 ココアパウダー 水	ジャムサンド 食パン (12枚切) イチゴジャム	おにぎり(おかか) ごはん 花かつお しょうゆ	バナナケーキ ホットケーキミックス バナナ 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	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	マカロニのチーズ焼き マカロニ 油 塩 トマトピューレ パン粉 粉チーズ	おやき じゃが芋 小麦粉 バクینگパウダー 玉葱 焼き豚 パセリ 油 塩 こしょう	プリン プリンの素 水 カラメルソース
飲物	お茶	牛乳	お茶	牛乳	牛乳	お茶	牛乳	お茶	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳