

2017年度 試食会のお知らせ

北恩加島保育所では“食育”の取り組みのひとつとして、毎月1回「試食会」を実施しています。今年度は、7月と3月に参加しやすいように複数日で設定しています。

保育室で子どもと一緒に給食を食べていただき、量・味付けや、普段、子どもが楽しくともだちと食事する姿を知ってもらい、家庭への食育へとつなげていきたいと考えています。ぜひ一度ご参加ください。お待ちしております。

日程表

【給食】

4月20日(木)
6月15日(木)
7月3日(月)～7日(金)
9月21日(木)
10月19日(木)
12月21日(木)
1月18日(木)
3月5日(月)～8日(木)

【おやつ】

5月18日(木)
8月17日(木)
11月16日(木)
2月15日(木)



※行事などの都合により、変更になる場合があります。
ぜひご参加ください。お待ちしております。

6月試食会

日時：6月15日(木) 曜日
給食時 11:30ごろ



献立：春巻き、しらす和え、中華スープ

人気の給食メニューです。豚ミンチ、春雨、にら、たけのこがたっぷり入った具だくさんの春巻きを一度食べてみてください。ご参加お待ちしております。

☆ 申し込み期間 ☆

毎月1日から10日まで
※1回の参加人数は5名です。
※1食分の代金として350円
(おやつ時150円) 頂きます。

☆ 対象 ☆

幼児(3、4、5歳児)の
保護者の方
※1月からは2歳児の保護者の方
も参加できます。

給食だより

平成29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
給食担当 調理士 上田 彩

初夏のさわやかな季節となり、樹々の青葉が目を楽しませてくれています。今年も所庭ではアジサイがかわいい花を咲かせました。後半は梅雨に入り、食中毒や感染症が流行りやすくなります。帰宅時や食事前は手洗いうがいを行う、食事は作りたてをいただくなどの心がけて食中毒や感染症を防ぎましょう。



むし歯の予防は食べ方と歯みがきから

「40歳ですべての歯を保ち、60歳で24本以上、80歳で20本以上自分の歯を保とう」というのは、国民の健康づくりのために国が勧める目標です。むし歯をふせいで丈夫な歯をつくるためには、食事の食べ方や歯みがきのしかたにも注意が必要です。ゴボウやレンコンなど歯ごたえのある野菜をよく噛むことで歯ぐきを鍛え、小魚や大豆製品など良質のたんぱく質やカルシウムが豊富な食料を積極的に摂るなど、食べ方の工夫で虫歯を予防し、いつまでも丈夫な自分の歯でおいしく食事をしたいものですね。



ごぼう



れんこん



小魚



大豆製品



歯ぐきを鍛える食べ物

丈夫な歯をつくる食べもの

6月は食育月間です！

食をとりまく社会環境が大きく変化する中で、子どもたちが未来や国際社会に向かって羽ばたいて行くためには、心と身体の健康を増進する健全な食生活を実践する力を身につけることが大切だとし、国や地方自治体では、食育を国民運動として全国で推進しています。

「食育推進基本計画」で食育月間に定められた6月は、北恩加島保育所でも、梅干しづくりや野菜の型抜きなど、色々な楽しい食育活動を予定しています。

今月のよてい

- 2日(金) …お楽しみ会
- 7日(水) …野菜の型抜き(2歳)
- 15日(木) …試食会
- 16日(金) …梅干しづくり
- 19日(月) …野菜の型抜き(3・4歳)



レシピ紹介

五目煮豆

(分量1人分)



- 大豆(水煮) 15g
- 豚肉 20g
- 人参 10g
- れんこん 10g
- 干し椎茸 1g
- さやいんげん 5g
- 昆布 1g
- 油 1g
- 砂糖 3g
- しょうゆ 4g



(作り方)

- ① 大豆は水気をきっておく。
- ② 豚肉は適当な大きさに切る。れんこん、人参は大豆と同じ位の大きさに切り、干しいたけは水でもどして小さく切る。昆布は5ミリ角に切る。
- ③ いんげんは筋をとり、ゆでて1センチの小口切りにする。
- ④ 鍋に油を熱し、豚肉、れんこん、人参、しいたけを炒め、昆布・大豆を加え、水をひたひたになるまで入れて煮る。煮立ったら、佐藤・しょうゆで味付けをして、弱火で味を煮含める。最後にいんげんを入れて仕上げる。

平成 29 年 6 月

献 立 表

北恩加島 保育所

曜日	木 1	金 2	土 3	月 5	火 6	水 7	木 8	金 9	土 10	月 12	火 13	水 14	木 15
行事		地域交流 お楽しみ会				2歳児 野菜の型抜き		乳児参観・ 懇談会				4・5歳児 大正高校 サッカー交流	試食会
朝乳児 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・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.	94'	20	74	110	73	68	107	55	31'	134	63	129	26
献立名	①白菜スープ ②さやいんげんの ツナソース	①鶏のキャロット 揚げ・ひじきと じゃが芋のサラダ ②すまし汁	①中華風炒め煮 ②みそ汁	①かやくうどん ②和えもの	①ふわふわ 肉だんご・ 野菜ソテー	①さばのみそ煮 ②吉野汁	①チキンマカロニ ②コンソメスープ	①和風ミートローフ・ 添え野菜 ②すまし汁	①ハワイアンソーテー ②すまし汁	①ビビンバ風井 ②わかめの 中華スープ	①千草焼き・ ソーテー ②みそ汁	①スパゲッティの カレーソース ②サラダ	①春巻 ②しらす和え ③中華スープ
主食	ごはん	ごはん	ごはん	うどん	ごはん	分づきごはん	パン	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	スパゲッティ	ごはん
昼 食	①白菜 豚肉 ベーコン じゃが芋 人参 玉葱 パセリ 油 マーガリン 小麦粉 牛乳 塩 こしょう ②さやいんげん ツナ(缶) しょうゆ	①鶏肉 しょうゆ みりん ごま油 人参 卵 小麦粉 揚げ油 ひじき じゃが芋 トマト きゅうり マヨネーズ しょうゆ ②麩 ねぎ 煮干し 塩 しょうゆ	①豚肉 ちりめんじゃこ 卵 チンゲン菜 人参 キャベツ 玉葱 油 スープの素 しょうゆ 片栗粉 ごま油 ②かぼちゃ えのき茸 ねぎ 煮干し みそ	①うどん 牛肉 焼き板 しめじ 人参 ねぎ わかめ(干) 油 煮干し 砂糖 塩 しょうゆ ②ほうれん草 コーン(缶) 花かつお 砂糖 しょうゆ	①合ミンチ 卵 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 パプリカ(赤) キャベツ 油 塩 こしょう ②わかめ(干) 麩 ねぎ 煮干し みそ	①さば みそ 砂糖 土生姜 ②油揚げ 人参 春菊 大根 しいたけ(生) 煮干し 塩 しょうゆ 片栗粉	①ささみ マカロニ 人参 ピーマン 玉葱 油 マヨネーズ キャベツ トマト ②ベーコン じゃが芋 玉葱 パセリ コンソメスープの素 塩	①合ミンチ さやいんげん 人参 ごぼう れんこん しいたけ(干) 卵 スキムミルク 白みそ 砂糖 ごま 油 トマト ブロッコリー マヨネーズ ②麩 わかめ(干) 煮干し 塩 しょうゆ	①豚肉 人参 ピーマン 玉葱 パイン(缶) 油 砂糖 しょうゆ 片栗粉 ②青菜 麩 煮干し 塩 しょうゆ	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 卵 油 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卵 ちりめんじゃこ 人参 玉葱 グリーンピース だし汁 砂糖 しょうゆ 油 ベーコン ピーマン キャベツ 油 塩 こしょう ②キャベツ きゅうり 砂糖 酢 しょうゆ ごま油 トマト	①スパゲッティ 油 合ミンチ 人参 玉葱 塩 こしょう ②しょうゆ カレールー パセリ 粉チーズ	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 ごま(すりごま) スープの素 塩 こしょう
菓物	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)	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)	バナナ(乳児)	オレンジ(乳児)	バナナ(乳児)
No.	34	21		23	124	69	160	162		15	71	157	163
お や つ	ポパイケーキ 小麦粉 卵 牛乳 バター ベーキングパウダー 砂糖 ほうれん草 レモン汁	ゴマブレツツェル 小麦粉 砂糖 ベーキングパウダー 牛乳 マーガリン 塩 いりごま	干菓子	フランスパンせんべい フランスパン マヨネーズ ピザ用チーズ マーガリン グラニュー糖	ヨーグルトゼリー プレーンヨーグルト 牛乳 みかん(缶) ゼラチン 水 砂糖	れんこん おとし焼き れんこん おとし焼き れんこん おとし焼き	おにぎり(ツナカレー) ごはん 人参 ツナ缶 パセリ カレー粉 塩	ミニメロンパン 小麦粉 片栗粉 ベーキングパウダー 砂糖 絹ごし豆腐 植物性生クリーム 牛乳 グラニュー糖	干菓子	バナナケーキ 小麦粉 ベーキングパウダー 塩 卵 砂糖 バナナ レモン汁 牛乳 バニラエッセンス マーガリン	マカロニピザ マカロニ 玉葱 ミニトマト ブロッコリー ケチャップ 小麦粉 水 油 ピザ用チーズ	おにぎり(かつお・青のり) ごはん 花かつお 青のり しょうゆ	野菜クラッカー 小麦粉 強力粉 人参 パセリ スキムミルク 粉チーズ 砂糖 塩 バター 牛乳
飲物	牛乳	牛乳	お茶	牛乳	牛乳	牛乳	お茶	牛乳	お茶	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳

平成 29 年 6 月

献 立 表

北恩加島 保育所

曜日	金 16	土 17	月 19	火 20	水 21	木 22	金 23	土 24	月 26	火 27	水 28	木 29	金 30
行事	4・5歳児 梅干しづくり		3・4歳児 野菜の型抜き			5歳児 きたおかまつり 見学				避難訓練			内科健診
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・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.	36	154	92	49	156-1	120	109	44	75	58	141	97'	122
献立名	①豚肉と野菜の 炒め煮 ②ナムル	①和風チャーハン ②春雨スープ	①けんちん汁 ②だし巻卵	①魚の野菜焼き・ 煮浸し ②みそ汁	①筑前煮 ②みそ汁	①焼きそば ②卵スープ	①冷しゃぶ ②ワタンスープ	①牛肉とにらの 炒めもの ②スープ	①菜種煮 ②和えもの	①鶏のおろし ステーキ・ セロリのきんぴら ②すまし汁	①あけぼのごはん ②炒め煮 ③みそ汁	①カレシチュー ②青菜のサラダ	①五目そうめん ②なすとひき肉の 炒めもの
主食	ごはん	ごはん	分づきごはん	ごはん	ごはん	中華そば	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	パン	そうめん
昼 食	①豚肉 厚揚げ 糸こんにゃく 人参 大根 ねぎ 土生姜 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ごはん ちりめんじゃこ 卵 油 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	①豚肉 ちくわ 豆腐 油揚げ 人参 大根 ねぎ 玉葱 油 煮干し 塩 しょうゆ ②卵 にら だし汁 塩 油 ブロッコリー	①さわら 塩 こしょう 人参 玉葱 しいたけ(生) 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鶏肉 人参 ごぼう れんこん 厚揚げ 板こんにゃく 大根 油 煮干し 砂糖 みりん しょうゆ ②わかめ(干) 玉ねぎ ねぎ 煮干し みそ	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卵 青菜 しいたけ(干) 煮干し 塩 しょうゆ 片栗粉	①豚肉 卵 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ワタンの皮 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 ②豆腐 ねぎ ごま スープの素 しょうゆ	①卵 厚揚げ 高野豆腐 さやえんどう 人参 玉葱 砂糖 油 だし汁 塩 しょうゆ ②ちくわ 青菜 ごま(すりごま) 砂糖 しょうゆ ③麩 ねぎ 煮干し 塩 しょうゆ	①米 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 大根 わかめ(干) 煮干し みそ	①牛肉 じゃが芋 人参 玉葱 油 カレールー ②青菜 ちりめんじゃこ コーン(缶) わかめ(干) 砂糖 酢 しょうゆ	①そうめん(干) ハム 卵 油 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 土生姜 油 だし汁 砂糖 しょうゆ 片栗粉	
菓物	りんご(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)	りんご(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)	りんご(乳児)
No.	149		40	51	55	159	83		129	62	49	156	100
お や つ	きなこ大豆	干菓子	かりんとパン	長芋とベーコンのマフィン	りんごの天板ケーキ	おにぎり(塩・煮干し)	アメリカンドッグ	干菓子	キャロットゼリー	じゃが芋の磯辺焼き	ヨーグルトケーキ	おにぎり(小松菜・じゃこ)	水無月
飲物	牛乳	お茶	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	お茶	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳