給　食　だ　よ　り

平成３０年　４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　調理師　上田　彩

ご入所・ご進級 おめでとうございます

暖かな陽ざしに木々の緑がまぶしい季節となりました。子どもたちはそれぞれの期待を胸に、元気いっぱい新年度のスタートです。

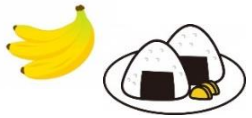
本年度も安心・安全な給食・おやつの提供を行い、子どもたちの一年の成長を支えていきます。どうぞよろしくお願い致します。

朝ごはんを食べて登所しましょう

朝は所庭を思いっきり走ったり体操をしたりと、一日の中でも特に活発に体を動かします。朝ごはんは昼食までの活動を支える大切なエネルギー源。

理想はやはり『ごはん、おかず、汁物』がそろった和食ですが、時間がなくて忙しい朝はバナナ１本おにぎり一つでも朝ごはんを食べて登所しましょう。

栄養バランスの良い和食



時間がない朝は
バナナやおにぎり

北恩加島保育所の給食について

- 冷凍食品は不使用。
- できる限り化学調味料を使わず、天然の煮干しや昆布だしを使用。
- 素材の味を生かした、薄味で美味しい調理を心がけています。
- できる限り近郊産、国産で安全な食材を使用。
- 週５回は手作りおやつを実施。
- 旬や年中行事を取り入れた献立内容。
- アレルギー対応を行っています。

給食例：煮魚

北恩加島保育所の食育活動

『楽しく食べる子ども』へ

さまざまな“食”の体験を通して、子どもたちが食べ物に興味と感謝の気持ちを持ち、『楽しく食べる子ども』へと育つよう、菜園活動やクッキング、お楽しみ会の日の行事食など、毎月いろいろな楽しい食育活動を行っています。

菜園活動

行事食
こいのぼりライス

今月のよてい
19日(木)　試食会
27日(金)　お楽しみ会

レシピ紹介

五目ひじきごはん

（１人分）
ごはん　１４０ｇ
ひじき　２ｇ
鶏肉　１５ｇ
人参　５ｇ
さやえんどう　３ｇ
しいたけ（干）１ｇ
油　１ｇ
砂糖　２ｇ
しょうゆ　５ｇ

わかめや
ひじきなどの
海藻も春が
旬です。

（作りかた）

① ひじきは洗って水で戻す。干ししいたけも水で戻し細かく切る。鶏肉は細かく切り、人参は千切り、さやえんどうは筋を取りゆでて小さく切る。
② 鍋に油を熱し、鶏肉、人参、ひじき、しいたけを炒め、砂糖・しょうゆで濃いめに味付けする。
③ 炊きあがったご飯に②とさやえんどうを加え、混ぜる。

２０１９年度　試食会のお知らせ

北恩加島保育所では食べ物本来のおいしさが伝わるよう、素材の味を生かした薄味でおいしい調理を心がけています。そんな毎日の給食やおやつの味付けや量、そして子どもたちが日頃どんな様子で食べているのかを知っていただくための取り組みとして、毎月１回『試食会』を実施しています。ご参加くださった保護者の方には当日のレシピをお配りしています。また、食後のアンケートでお答えいただいたご意見は、今後の給食の参考にさせて頂いています。たくさんのご参加をお待ちしています！

対　象

幼児（3，4，5歳児の保護者の方）

お申込み期間

毎月1日～10日まで

※１食分の代金として３５０円（おやつ１５０円）を頂戴いたします。

展　示　食

毎日の給食とおやつを展示しています。子どもたちがどんなものをどれくらい食べているか、子どもたちと一緒に見て下さいね！

※展示場所：事務所横

食材の原産地を公開しています

保育所の給食やおやつに使用する食材はできる限り国産の近郊で生産されたものを使用しています。毎月、食材の産地の一覧表を事務所横のホワイトボードに掲示しています

４月の試食会

①さばのみそ煮　②吉野汁

やさしい自然な甘さで、さばをふっくらと煮ています。子どもたちも大好きなメニューです。ご参加おまちしています。

日時：４月１９日（木）１１：３０ごろ

平成 30 年 4 月 献立表 北恩加島 保育所

曜	月	火	水	木	金	土	月	火	水	木	金	土	月
日	2	3	4	5	6	7	9	10	11	12	13	14	16
行事	進級式	入所式											
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.	141	97´	118	7´	65	18´	112	79	57	83	36	143´	145´
献立名	①あけぼのごはん ②炒め煮 ③みそ汁	①カレーシチュー ②青菜のサラダ	①みそラーメン ②じゃが芋のからあげ	①魚の磯辺揚げ・ごま和え ②みそ汁	①マカロニグラタン・和風サラダ	①鶏肉とピーマンの油炒め ②すまし汁	①きつねうどん ②肉じゃが	①炒り煮 ②みそ汁	①鶏の照り焼き・白和え ②すまし汁	①炊き合わせ・ごま和え ②豚汁	①豚肉と野菜の炒め煮 ②ナムル	①五目ひじきごはん ②そうめん入りすまし汁	①カレーライス ②果菜サラダ
主食	ご はん	ご はん	中華そば	ご はん	ご はん	ご はん	うどん	ご はん	ご はん	分づきごはん	ご はん	ご はん	ご はん
昼食	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中華そば 豚肉 コーン(缶) 人参 白菜 たけのこ(水煮) もやし わかめ(干) ねぎ 油 塩 こしょう 煮干し みそ しょうゆ ごま油 ②じゃが芋 揚げ油 塩	①さわら 塩 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マカロニ むきえび 玉葱 しいたけ(干) 油 塩 こしょう 小麦粉 マーガリン 牛乳 とろけるチーズ パセリ きゅうり コーン(缶) わかめ(干) ごま(すりごま) 砂糖 酢 しょうゆ 油 ②豆腐 人参 ねぎ ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟの素 塩	①鶏肉 しょうゆ 片栗粉 揚げ油 ピーマン 人参 玉葱 たけのこ(水煮) しいたけ(干) 油 砂糖 しょうゆ ②麩 春菊 煮干し 塩 しょうゆ	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 (うすロ) ②牛肉 じゃが芋 人参 玉葱 油 煮干し 砂糖 しょうゆ	①豚肉 人参 さやいんげん ごぼう れんこん 油 砂糖 みりん しょうゆ ②じゃが芋 玉葱 ねぎ 煮干し みそ	①鶏もも肉 しょうゆ 砂糖 みりん 土生姜 油 豆腐 こんにゃく ほうれん草 人参 しいたけ(生) ごま(すりごま) 白みそ 砂糖 しょうゆ ②かぶら (葉なし) わかめ(干) 煮干し 塩 しょうゆ	①平天 じゃが芋 煮干し 砂糖 しょうゆ 油揚げ 青菜 ごま(すりごま) 砂糖 しょうゆ ②豚肉 こんにゃく 人参 大根 ねぎ 油 煮干し みそ	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 ひじき 鶏肉 人参 さやえんどう しいたけ(干) 油 砂糖 しょうゆ (うすロ) ②そうめん(干) 油揚げ しめじ ほうれん草 煮干し 塩 しょうゆ	①ごはん 牛肉 じゃが芋 人参 玉葱 グリンピース 油 カレールー ②白菜 きゅうり みかん(缶) 酢 塩 砂糖 油
果物	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)		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.	148	73	157	56	123		156	83	129	71	21		37
おやつ	コーンフレークのおこし	きなこマフィン	おにぎり(かつお・青のり)	ポンデケージョ	フルーツ白玉	干菓子	おにぎり(小松菜・じゃこ)	アメリカンドッグ	キャロットゼリー	マカロニピザ	ゴマプレッツェル	干菓子	シナモンブレッド
	コーンフレーク(プレーン) マシュマロ マーガリン	米粉 きな粉 ﾍﾞｰｷﾝｸﾞﾊﾟｳﾀﾞｰ 砂糖 豆乳	ごはん 花かつお 青のり しょうゆ	ﾎｯﾄｹｰｷﾐｯｸｽ 白玉粉 水 牛乳 粉チーズ 白ごま 黒ごま	白玉粉 砂糖 みかん(缶) りんご いちご		ごはん 小松菜 ちりめんじゃこ しょうゆ	フランクフルト ﾎｯﾄｹｰｷﾐｯｸｽ 揚げ油 ケチャップ	ゼラチン 水 人参ジュース レモン汁 砂糖 水 りんごジュース (果汁100%)	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	小麦粉 砂糖 ﾍﾞｰｷﾝｸﾞﾊﾟｳﾀﾞｰ 牛乳 マーガリン 塩 いりごま		食パン (6枚切) マーガリン グラニュー糖 シナモン
飲物	牛 乳	牛 乳	お 茶	牛 乳	牛 乳	お 茶	お 茶	牛 乳	牛 乳	牛 乳	牛 乳	お 茶	牛 乳

平成　30　年　　4　月　　献　　立　　表　　北恩加島 保育所

曜	火	水	木	金	土	月	火	水	木	金	土
日	17	18	19	20	21	23	24	25	26	27	28
行事			試食会							お楽しみ会	
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
No.	43	110	68	72	29	126	19	135	156	55´	42
献立名	①チャプチェ ②わかめスープ	①かやくうどん ②和えもの	①さばのみそ煮 ②吉野汁	①肉じゃが ②おかか和え	①ポークソテー ②みそ汁	①ミート スパゲッティ ②青菜のスープ	①鶏のからあげ ②のっぺい汁	①牛丼 ②ごま和え ③すまし汁	①筑前煮 ②みそ汁	①和風ミートローフ・ 添え野菜 ②すまし汁	①ビーフンの 炒めもの ②チンゲン菜の スープ
主食	ご　は　ん	う　ど　ん	ご　は　ん	ご　は　ん	ご　は　ん	スパゲッティ	ご　は　ん	ご　は　ん	分づきごはん	ご　は　ん	ご　は　ん
昼食	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牛肉 じゃが芋 糸こんにゃく 人参 玉葱 グリンピース 油 煮干し 砂糖 しょうゆ ②ほうれん草 人参 しいたけ(生) 花かつお しょうゆ 砂糖	①豚肉 人参 キャベツ 玉葱 ねぎ 油 塩 こしょう ②青菜 油揚げ 煮干し みそ	①スパゲッティ 油 合ミンチ ピーマン 玉葱 人参 油 ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟの素 ケチャップ しょうゆ 片栗粉 ②青菜 ちりめんじゃこ コーン(缶) わかめ(干) 煮干し 塩 しょうゆ	①鶏肉 砂糖 しょうゆ 片栗粉 揚げ油 キャベツ トマト ②油揚げ 里芋 人参 大根 ねぎ 煮干し 塩 しょうゆ 片栗粉	①ごはん 牛肉 玉葱 人参 ごぼう 油 ねぎ 煮干し 砂糖 しょうゆ ②青菜 ごま しょうゆ ③油揚げ えのき茸 みつば 煮干し しょうゆ 塩	①鶏肉 人参 ごぼう 厚揚げ 板こんにゃく 里芋 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合ミンチ さやいんげん 人参 ごぼう れんこん しいたけ(干) 白みそ 砂糖 ごま 油 トマト ブロッコリー ②麩 わかめ(干) 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 キャベツ 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ゆば チンゲン菜 スープの素 塩 片栗粉
果物	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)	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)
No.	64	70	102-2	93		159	147	89	150	142´	
おやつ	お麩のラスク 麩 マーガリン 砂糖	やきやきごはん ごはん ツナ(缶) わかめ(干) しょうゆ	ココアういろう 小麦粉 ココア 油 砂糖 ぬるま湯	おからナゲット おから 豆腐(絹ごし) 片栗粉 塩 こしょう コンソメ 揚げ油 ケチャップ	干菓子	おにぎり(塩・煮干し) ごはん 塩 煮干し	フルーツ盛り合わせ (2品以上) オレンジ りんご	豆腐ドーナツ 豆腐 ﾎｯﾄｹｰｷﾐｯｸｽ 揚げ油	ポップコーン ポップコーン用 のコーン 油 塩	いちご豆腐ババロア 豆腐(絹ごし) いちごジャム 砂糖 ゼラチン 水 ホイップクリーム いちご(飾り用)	干菓子
飲物	牛　乳	お　茶	牛　乳	牛　乳	お　茶	お　茶	牛　乳	牛　乳	牛　乳	牛　乳	お　茶