

# 給食だより

平成30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  
 給食担当 管理栄養士 阿曾沼 薫

木々の若葉が目まぶしい季節となり、風薫る5月となりました。

入所・進級して1ヶ月が過ぎ、新しい生活にも慣れて、給食も少しずつ食べられるようになってきています。今月も子どもたちが「おいしいな!」「食べることが楽しいな!」と感じられるように給食を作っていきます。



## 子どもの日のお祝い

柏の木の葉っぱは、新しい芽が出るまで古い葉っぱが落ちずについています。その様子から、「跡継ぎが絶えない」縁起かつぎとして食べられるようになったといわれています。

保育所では毎年、柏の葉を使っておやつを作り、子どもの日をお祝いします。

これからも行事を通して、日本の伝統文化を子どもたちに伝えていきたいと思っています。



## こいのぼり オムライス



### <作り方>

- ① Aの材料（鶏はこま切れ、人参・玉ねぎはみじん切りにする）でケチャップライスを作ります。  
\* 材料から飾り用に、イチヨウ切りにした人参・グリーンピースをとって茹でておく。
- ② うす焼き卵を作り、ケチャップライスを包み形を整える。
- ③ 飾り用のグリーンピースを目、人参をむなびれにし、ケチャップでうろこを描く。

### <材料> 1人分

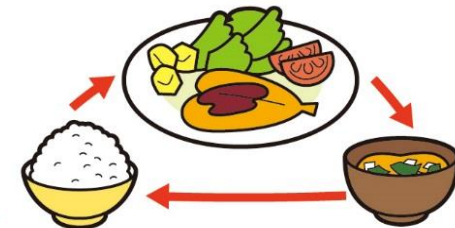
ごはん	140g
鶏肉	20g
人参	10g
玉葱	20g
グリーンピース	5g
油	3g
ケチャップ	20g
塩	少々
こしょう	少々
卵	25g
油	1g



2日	…	お楽しみ会
8日	…	4・5歳児 豆の皮むき
17日	…	試食会

## 三角食べのすすめ

ひとつのお皿の料理を食べ終わってから次のお皿へと、「ばっかり食べ」をしている子が多く見られます。苦手な物には手をつけずに残したり、好きなおかずだけでおなかいっぱいにならないよう、バランスよく順番に食べる「三角食べ」（ご飯⇒汁物⇒おかず⇒ご飯…）ができるように、ご家庭でも声かけをお願い致します。



# 2018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。今年度も、7月と3月に参加しやすいように複数日を設定しています。

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19日(木)  
6月21日(木)  
7月 2日(月)～6日(金)  
9月20日(木)  
10月18日(木)  
12月20日(木)  
1月17日(木)  
3月 4日(月)～7日(木)

### 【おやつ】

5月17日(木)  
8月16日(木)  
11月15日(木)  
2月21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。

## 5月試食会

日時：5月17日(木) 曜日  
おやつ時(15時)

献立：カレーパン

保育所の『カレーパン』は食パンを使うため簡単にでき、また、焼くことで揚げるよりヘルシーに仕上がります。  
子どもたちも大好きな「おやつ」です。  
ぜひ、子どもたちと一緒に召し上がってください。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。

平成 30 年

5 月

献 立 表

北恩加島 保育所

曜 日	火 1	水 2	月 7	火 8	水 9	木 10	金 11	土 12	月 14	火 15	水 16	木 17	金 18
行事		お楽しみ会		4・5歳豆の皮むき		地域交流	4・5歳児所外保育					試食会(おやつ)	3歳児 お弁当散歩
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・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.	84	148-2	147	142	61	25	119	31	54	90	28	125	159
献立名	①じゃが芋の そぼろ煮・ ごま和え ②すまし汁	①こいのぼりライス ②フランクフルトと 野菜のスープ煮	①ハヤシライス ②ヨーグルト サラダ	①季節のごはん ②かば焼き風 ③すまし汁	①ささみの チーズ焼き・ ソテー	①カレー コロック・ 添え野菜 ②みそ汁	①チャンポン ②菜種和え	①ハワイアンソテー ②すまし汁	①豆腐入り ハンバーグと スティック野菜 ②みそ汁	①豚汁 ②鶏のからあげ	①肉豆腐 ②みそ汁	①スパゲッティ ナポリタン ②わかめと コーンのスープ	①吉野煮 ②みそ汁
主食	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	中華そば	ごはん	ごはん	ごはん	分つきごはん	スパゲッティ	ごはん
昼 食	①牛ミンチ 人参 玉葱 じゃが芋 煮干し 砂糖 しょうゆ  ほうれん草 ちりめんじゃこ ごま(すりごま) 砂糖 しょうゆ  ②麩 しいたけ(干) わかめ(干) 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 油 ケチャップ 塩 こしょう 卵 油 ケチャップ  ②フランクフルト 人参 キャベツ かぶら (葉なし) しいたけ(生) コンソメスープの素 塩 こしょう 油	①ごはん 牛肉 じゃが芋 人参 玉葱 グリーンピース 油 ハヤシルー  ②みかん(缶) バナナ りんご キャベツ プレーンヨーグルト 砂糖	①米 えんどう豆 塩 だし昆布  ②あじ 小麦粉 油 砂糖 しょうゆ みりん かぶら みずら (葉なし) 人参 ごま(すりごま) 酢 砂糖 塩  ③ゆば ほうれん草 煮干し しょうゆ 塩	①ささみ 塩 こしょう 小麦粉 粉チーズ パン粉 油  ピーマン 人参 キャベツ 玉葱 油 塩 こしょう  ②もやし わかめ(干) ごま(すりごま) コンソメスープの素 塩	①じゃが芋 牛ミンチ 人参 玉葱 油 カレールー カレー粉 こしょう 小麦粉 パン粉 揚げ油  トマト キャベツ きゅうり マヨネーズ ケチャップ  ②豆腐 麩 ねぎ 煮干し みそ	①中華そば 豚肉 むきえび なるとかまぼこ 人参 キャベツ もやし ねぎ 油 塩 こしょう スープの素 しょうゆ ごま油 片栗粉  ②コーン缶 青菜 ごま 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谷ミンチ 豆腐 人参 玉葱 しいたけ(干) 小麦粉 塩 こしょう しょうゆ 油 ケチャップ ウスターソース  人参 きゅうり マヨネーズ  ②大根 わかめ(干) 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  キャベツ	①豆腐 牛肉 人参 さやいんげん れんこん しいたけ(干) 油 砂糖 しょうゆ  ②かぼちゃ えのき茸 ねぎ 煮干し みそ	①スパゲッティ ベーコン ピーマン キャベツ 玉葱 油 塩 こしょう ケチャップ  ②わかめ(干) もやし コーン(缶) しいたけ(干) コンソメスープの素 塩 こしょう	①鶏肉 人参 さやえんどう 里芋 れんこん しめじ 煮干し 砂糖 塩 しょうゆ みりん 片栗粉  ②豆腐 わかめ(干) ねぎ 煮干し みそ
果物	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)	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)	りんご(乳児)	オレンジ(乳児)
No.	162	161	16	18	87	114	10		65	124	26	91	54
お や つ	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	柏餅風かるばん 長芋 上新粉 砂糖 卵 ベーキングパウダー 水 卵 砂糖 小麦粉 牛乳 バニラエッセンス 柏の葉の塩漬け	パリパリ 春巻の皮 小麦粉 水 マーガリン グラニュー糖 ごま	ちぢみ ちりめんじゃこ にら 人参 小麦粉 だし汁 塩 ごま油	開口笑 小麦粉 ベーキングパウダー 卵 砂糖 油 白ごま 揚げ油	マカロニあべかわ マカロニ きな粉 砂糖 塩	ざくざくアップルケーキ りんご レモン汁 小麦粉 ベーキングパウダー マーガリン 砂糖 卵 バニラエッセンス	干菓子	五平もち ごはん 油 みそ 砂糖 ごま 水	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	ココアマドレーヌ 小麦粉 砂糖 卵 ココア 無塩バター ベーキングパウダー	焼きカレーパン 食パン (10枚切) 小麦粉 水 合ミンチ 玉葱 人参 油 カレールー 塩	ごまサブレ ホットケーキミックス マーガリン 黒ごまペースト グラニュー糖 卵 白ごま
飲物	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	お茶	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳

平成 30 年 5 月

献 立 表

北恩加島 保育所

曜日	土 19	月 21	火 22	水 23	木 24	金 25	土 26	月 28	火 29	水 30	木 31
行事						幼児参観・懇談会					
朝乳児おやつ	干菓子・お茶	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・お茶	干菓子・牛乳	干菓子・牛乳	干菓子・牛乳	干菓子・牛乳
No.	151'	94	156'	17	115	8'	27'	76	136	80	120'
献立名	①焼きめし ②スープ	①白菜スープ ②さやいんげんのツナソース	①筑前煮 ②みそ汁	①酢豚 ②みそ汁	①カレーうどん ②ごま和え ③果物	①白身魚の若草揚げ・ごま和え ②みそ汁	①焼き肉風炒めもの ②すまし汁	①高野豆腐と野菜の卵とじ ②おかか和え	①中華丼 ②すまし汁	①みそ煮・お浸し ②すまし汁	①焼きそば ②豆腐スープ
主食	ごはん	パン	ごはん	ごはん	うどん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	分づきごはん	中華そば
昼食	①ごはん 合ミンチ コーン缶 人参 ねぎ 玉葱 油 塩 こしょう しょうゆ ②チンゲン菜 わかめ(干) コンソメスープの素 塩 こしょう	①白菜 豚肉 ベーコン じゃが芋 人参 玉葱 パセリ 油 塩 マーガリン 小麦粉 牛乳 水 塩 こしょう ②さやいんげん ツナ(缶) しょうゆ	①鶏肉 人参 ごぼう 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豚肉 しょうゆ 片栗粉 揚げ油 人参 ピーマン 玉葱 たけのこ(水煮) しいたけ(干) 油 酢 ケチャップ 砂糖 しょうゆ 片栗粉 ②豆腐 しめじ わかめ(干) 煮干し みそ	①うどん 牛肉 人参 玉葱 ねぎ 油 煮干し カレー ②白菜 ごま(すりごま) しょうゆ ③りんご	①さわら 塩 小麦粉 パセリ 揚げ油 おおかかしろな 人参 しめじ ごま(すりごま) しょうゆ ②キャベツ 油揚げ 煮干し みそ	①牛肉 キャベツ 玉葱 人参 ピーマン 塩 こしょう しょうゆ 砂糖 油 じゃが芋 塩 ②そうめん(干) 焼き板 オクラ 煮干し 塩 しょうゆ	①高野豆腐 平天 鶏ミンチ 卵 人参 さやいんげん 玉葱 油 砂糖 しょうゆ だし汁 ②青菜 花かつお 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 青菜 煮干し 塩 しょうゆ	①里芋 ちくわ 厚揚げ こんにゃく 人参 キャベツ 油 こしょう みそ 砂糖 煮干し ほうれん草 花かつお しょうゆ ②卵 ちりめんじゃこ わかめ(干) 煮干し 塩 しょうゆ	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豆腐 青菜 しいたけ(干) 煮干し 塩 しょうゆ 片栗粉
果物	バナナ(乳児)	りんご(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)	オレンジ(乳児)	バナナ(乳児)	りんご(乳児)
No.		158	19	126	49	112		13	28	33	157
おやつ	干菓子	おにぎり(コーン・塩こぶ)	おやき	フルーツゼリー	ヨーグルトケーキ	甘辛だんご	干菓子	ソフトクッキー	パンホットケーキ	和風ラスク	おにぎり(かつお・青のり)
飲物	お茶	お茶	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	お茶	牛乳	牛乳	牛乳	お茶