

# 給食だより

令和6年 8月号

社会福祉法人 晋栄福祉会 大阪市立北恩加島保育所

太陽の光がまぶしい夏がやってきました。  
気温の高い日が続くと、暑さによる疲れから食欲が低下したり、体の水分が失われて、熱中症になったりする危険性があります。  
夏を楽しむために、家庭でも食事・睡眠などの規則正しい生活リズムを保ちこまめな水分補給を心がけましょう。

## 今月の予定

6日 4歳5歳 おにぎり作り  
7日 3歳 おにぎり作り  
2歳 ピーマンの収穫  
9日 お楽しみ会行事食  
28日 玉ねぎの皮むき  
19~23日 世界の料理習週間

## 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。  
食事を通して夏バテ予防を行いましょう。

### ★元気な体を作る栄養素★

- たんぱく質…卵、肉、魚、大豆、牛乳
- ビタミンC…野菜、果物
- ビタミンB1…豚肉、レバー、枝豆、豆腐
- ミネラル…海藻、乳製品、レバー、夏野菜



### ★落ちた食欲と取り戻す味付け★

- カレー粉…スパイスがきいて食欲増進
- しょうが…独特な風味に
- 酢やレモンなどのクエン酸…後味がさっぱりとして食べやすくなる

### ★夏野菜カレー★

材料（幼児1人前）

赤パプリカ 10g

黄パプリカ 10g

なす 20g

ズッキーニ 20g

玉ねぎ 10g

オクラ 5g

ベーコン 20g

油 2g

カレールウ 箱に記載されている分量

ごはん 110g



- 1.パプリカ、なす、ズッキーニは小さく切る
- 2.オクラはガクの周りの固い部分を切り取る
- 3.玉葱はうすぎりにする
- 4.ベーコンは一口大にする
- 5.フライパンに 3.と油を入れて炒めしんなりしたら 4.を加えて炒める
- 6.1 を加えてさらに炒め、水を加えて煮込む
- 7.カレールウを入れて溶かし 2.を入れて一煮立ちさせ、ご飯にかける

## 食のカレンダー

### 8月4日 はし(箸)のひ

「お箸を正しく使おう」「毎日の食事に欠かせないお箸への感謝を表す」という意味を込め、わりばし組合が制定しました。

### 8月5日 発酵食品の日

味噌やヨーグルトなどの発酵食品で腸内環境を整え免疫力を高めましょう、と制定されました。

### 8月7日 バナナの日

バナナは1年中いつでも食べることが出来ますが  
バナナを食べて暑い夏を元気に乗り切ろう！と日本バナナ輸入協会が決めました。

### 8月31日 野菜の日

全国青果物商業協同組合連合会をはじめ様々な組合により制定した記念日です。栄養たっぷりの野菜を食べてほしいという意味が込められています。



## 7月の給食

### ★七夕

七夕そうめん、七夕ゼリー



### ★夏祭り

- やきそば、ウインナー、フライドポテト、チョコバナナ（幼児）
- かき氷風ゼリー



令和 5 年 8 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	火 13	水 14	木 15	金 16
行事								お楽しみ会					
期乳児おの	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.	19	150	151	163	122	170	103	93	132	106	145	29	158
献立名	①鶏のからあげ ②のっぺい汁	①サーモンライス ②フレンチサラダ	①焼きめし ②スープ	①鶏と野菜の炒め物 ②みそ汁	①五目そうめん ②なすとひき肉の炒めもの	①ピーマン肉詰め ②みそ汁	①ミートボール スープ ②ケチャップソテー	①すいとんスープ ②さつまいもの煮物	①三色ごはん ②みそ汁	①冷菜 ②かぼちゃのそぼろあんかけ	①カレーライス ②サラダ	①ポークソテー ②みそ汁	①高野豆腐のそぼろごはん ②すまし汁
主食	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	そうめん	ごはん	ごはん	分づきごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
昼食	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 鮭フレーク しょうが 玉葱 人参 塩 油  ②人参 きゅうり キャベツ マヨドレ	①ごはん 合ミンチ 油 人参 ねぎ 玉葱 塩 塩 塩 こしょう しょうゆ  ②チンゲン菜 コーン缶 わかめ スープの素 塩 こしょう	①鶏肉 たけのこ キャベツ 人参 しょうゆ 砂糖  ブロッコリー 塩昆布 ごま油 ごま  ②豆腐 わかめ ねぎ 煮干し みそ	①そうめん(干) 牛肉 砂糖 しょうゆ ごま 油 きゅうり トマト コーン 砂糖 しょうゆ 煮干し  ②合ミンチ なす しょうが 油 だし汁 砂糖 しょうゆ 片栗粉 ねぎ	①ピーマン 合ミンチ 塩 こしょう パン粉 小麦粉 水 人参 玉葱 ケチャップ  キャベツ 人参 しょうゆ  ②大根 わかめ 煮干し みそ	①牛ミンチ 玉葱 パン粉 揚げ油 じゃが芋 人参 ブロッコリー 玉葱 人参 キャベツ 油 スープの素 塩 こしょう 片栗粉  ②ツナ(缶) マカロニ ピーマン 玉葱 油 塩 こしょう ケチャップ	①小麦粉 水 黒ごま 豚肉 人参 大根 ごぼう ねぎ 油 煮干し 塩 しょうゆ  ②さつまいも 砂糖 しょうゆ	①ごはん 鶏ミンチ 油 砂糖 しょうゆ ほうれん草 しょうゆ ごま 人参 煮干し 砂糖 しょうゆ 刻みのり  ②油揚げ 玉葱 ねぎ 煮干し みそ	①ささみ 春雨 人参 きゅうり ごま油 砂糖 しょうゆ 酢 しょうゆ  ②かぼちゃ 牛ミンチ 油 砂糖 しょうゆ 片栗粉	①ごはん 牛肉 じゃが芋 人参 玉葱 グリーンピース カレールウ  ②白菜 きゅうり 人参 しょうゆ	①豚肉 人参 キャベツ 玉ねぎ ねぎ 油 塩 こしょう  ②小松菜 油揚げ 煮干し みそ	①ごはん 高野豆腐 鶏ミンチ 人参 しいたけ 白ねぎ たけのこ水煮 いんげん 砂糖 しょうゆ みりん  ②キャベツ 油揚げ 煮干し 塩 しょうゆ
果物	バナナ(乳児)	バナナ(乳児)	バナナ(乳児)	オレンジ(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)	バナナ(乳児)	バナナ(乳児)	バナナ(乳児)	バナナ(乳児)
No.	66	3		113	157	155	171	64		50	132-1	148	10
おやつ	青のりのじゃが丸	ホットケーキ	干菓子	ゆでとうもろこし	おにぎり(かつお)	すいか	きなこプリン	かりんとう	干菓子	チョコチップマフィン	カルピスゼリー	コーンフレークのおこし	ざくざくアップルケーキ
飲料	牛乳	牛乳	お茶	牛乳	お茶	牛乳	牛乳	牛乳	お茶	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳

令和 5 年 8 月

献 立 表

北恩加島 保育所

曜日	土 17	月 19	火 20	水 21	木 22	金 23	土 24	月 26	火 27	水 28	木 29	金 30	土 31
行事		世界の料理週間				プールじまい						予行	
期乳児おの	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	干菓子・お茶
No.	43	126	137	161	134	160	143	90	6	109	50	162	164
献立名	①チャプチェ ②わかめスープ	①ミート スパゲッティ ②青菜のスープ	①マーボー丼 ②もやしスープ	①ビーフストロガノフ ②スープ	①ピピンバ風丼 ②わかめスープ	①ハンバーガー フライドポテト ②スープ	①五目 ひじきごはん ②そうめん汁	①豚汁 ②ささみ和え	①魚のフライ・ 酢のもの ②わかめ汁	①冷しゃぶ ②ワントンスープ	①焼き魚 ごまみそソース・ 添え野菜 ②すまし汁	①冷やしうどん ②鶏のから揚げ	①肉みそ丼 ②スープ
主食	ごはん	スパゲッティ	ごはん	ごはん	ごはん	パン	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	うどん	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スパゲッティ 油 合ミンチ ピーマン 玉葱 人参 白葱 油 スープの素 ケチャップ しょうゆ ごま 片栗粉 ②小松菜 ちりめんじゃこ コーン缶 わかめ 煮干し 塩 しょうゆ	①ごはん 豆腐 豚ミンチ 玉葱 人参 白葱 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 スープの素 しょうゆ 塩	①ごはん 牛肉 玉葱 赤ピーマン マッシュルーム缶 グリーンピース ハヤシルウ ②じゃがいも ベーコン キャベツ 人参 玉葱 人参 パセリ スープの素 塩 こしょう	①ごはん 牛ミンチ 玉葱 塩 こしょう しいたけ だし汁 砂糖 しょうゆ もやし しょうゆ ほうれんそう 砂糖 しょうゆ ごま油 大根 人参 砂糖 酢 塩 ごま ②わかめ(干) ごま スープの素 塩 こしょう	①パン 合ミンチ 玉葱 塩 こしょう ケチャップ キャベツ じゃがいも 塩 揚げ油 ②白菜 人参 玉葱 スープの素 塩 こしょう パセリ	①ごはん ひじき 鶏肉 人参 いんげん しいたけ 油 砂糖 しょうゆ ②そうめん ②そうめん(干) ほうれん草 しめじ 煮干し 塩 しょうゆ	①豚肉 油揚げ 人参 白菜 玉葱 ねぎ 油 煮干し みそ ②小松菜 ささみ しょうゆ	①たら 塩 こしょう 小麦粉 パン粉 揚げ油 人参 きゅうり 大根 しめじ 砂糖 塩 酢 しょうゆ ②わかめ(干) 油揚げ ねぎ ごま 煮干し 塩 しょうゆ	①豚肉 キャベツ もやし きゅうり わかめ ごま 砂糖 しょうゆ 油 ごま油 煮干し トマト ②ワントンの皮 牛ミンチ 人参 玉葱 ねぎ スープの素 塩 こしょう	①たら 塩 油 白葱 ごま みそ 砂糖 しょうゆ 油 ごま油 煮干し じゃが芋 塩 きゅうり 人参 ②小松菜 油揚げ 煮干し 塩 しょうゆ	①うどん ツナ こしょう きゅうり トマト 煮干し 砂糖 しょうゆ 花かつお ②鶏肉 砂糖 しょうゆ しょうが 片栗粉 キャベツ マヨドレ	①ごはん 豚ミンチ 人参 玉ねぎ 白葱 たけのこ水煮 しいたけ しょうが ごま油 みそ 砂糖 しょうゆ 片栗粉 水 ②小松菜 コーン スープの素 塩 こしょう
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)	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)	バナナ(乳児)
No.		39	78	38	18	170		76	13	113	133	156	
おやつ	干菓子	レモンラスク	中華ポテト	焼きピロシキ	ちぢみ	カップケーキ	干菓子	きなこちんすこう	ココアクッキー	ゆでとうもろこし	桃ゼリー	おにぎり(鮭マヨ)	干菓子
飲料	お茶	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	お茶	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	お茶	お茶