

# 給食だより

令和5年 9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 高木 彩花

9月を迎え、まだまだ暑い日が続きますが、少しずつ秋の心地良い風を感じるようになりました。

秋は食べ物が美味しく感じられる季節なので、好き嫌いをなくせるチャンスでもあります。

給食でも秋の味覚を少しずつ取り入れ、季節を感じられるようにしたいと思います。

## 9月の予定

7日 防災食

20日 きのこを触る

29日 行事食(十五夜)

幼児 おにぎり作り

## 8月の給食

1日 すいとんスープ

戦時中にお米が入りにくかったため、小麦粉に水を混ぜただけのお団子を汁に入れて食べていたそうです。給食では野菜や鶏肉を入れましたが、当時は具の無いものが主流でした。



21~25日 世界の料理週間

21日 イタリア料理



23日 韓国料理





## ☆防災の日☆

9月1日は防災の日です。  
ご家庭に防災食はありますか？



災害発生時に、水道やガス、電気のライフラインが途絶えると、復旧までおおよそ3日かかるといわれています。そのため3日分の防災食や水を用意しておく必要があります。

災害時、子どもは環境の変化により精神的に不安定になるため、食べ慣れていない非常食だと心身を満たすことが難しい場合もあります。日頃から食べているものや、非常食をたべてみる機会を設けるのも良いですね。

非常食として、水・米(アルファ米)・パン・缶詰・ビスケット・チョコレートなどがあります。また、菓子類も期限ごとに買い替えて置いておくのも良いでしょう。

保育所でも7日に防災食を提供します。  
また、冬には防災食を炊き出し風にして  
みんなで作る経験もしています。



## きのこ



あきのしゅん、「きのこ」のえいようをみてみましょう

・しめじ…めんえきをよくをたかめます

・えりんぎ…おなかのおそうじをしてくれます

・まいたけ…骨(ほね)や歯(は)をつよくしてくれます

・まつしゅるーむ…えねるぎーの歯車(はぐるま)のやくわりをします

9月20日はきのこカレーの予定です。  
きのこに触れて五感で感じてみましょう。

## 十五夜



今年の十五夜は9月29日です。  
1年で1番お月さまが美しく見える日です。

《団子》収穫の秋に感謝してお団子を食べます

《里芋》芋の収穫時期でもあるため「芋名月」としてお団子とともに食べます

令和 5 年 9 月 献 立 表 北恩加島 保育所

曜日	金 1	土 2	月 4	火 5	水 6	木 7	金 8	土 9	月 11	火 12	水 13	木 14	金 15
行事	遊ぼうデー												
期乳 児お のけ	干菓子・牛乳												
No.	172	151	67	27	138	146	57	94	72	141	122	8	29
献 立 名	①つくね焼き ②磯和え ③みそ汁	①焼きめし ②スープ	①焼魚 ②ひじきのごま和え ③すまし汁	①焼き肉風 炒めもの ②すまし汁	①ジャージャー麺 ②和え物	①ツナカレー ②みかん缶	①鶏の照り焼き・ 白和え ②すまし汁	①白菜スープ ②さやいんげんの ツナソース	①肉じゃが ②おかか和え ③すまし汁	①あけぼのごはん ②炒め煮 ③みそ汁	①五目そうめん ②なすとひき肉の 炒めもの	①魚の若草揚げ ②ごま和え ③みそ汁	①ポークソテー ②みそ汁
主食	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	うどん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
昼 食	①鶏ミンチ 豆腐 れんこん 片栗粉 塩 しょうゆ みりん 砂糖 いりごま ②小松菜 もやし 人参 焼きのり しょうゆ ③かぶ かぶの葉 油揚げ 煮干し みそ	①ごはん 合ミンチ 人参 ねぎ 玉葱 塩 こしょう しょうゆ ②チンゲン菜 コーン わかめ スープの素 塩 こしょう ③かぶ かぶの葉 油揚げ 煮干し みそ	①鮭 塩 油 ②ひじき もやし ほうれん草 人参 しょうゆ すりごま ③麩 ねぎ 塩 しょうゆ 煮干し	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 かぼちゃ ②そうめん(干) かまぼこ 小松菜 煮干し 塩 しょうゆ	①うどん 豚ミンチ 人参 玉葱 白葱 たけのこ水煮 しいたけ(干) 土生姜 ごま油 味噌 砂糖 しょうゆ 片栗粉 水 ②ほうれん草 コーン しょうゆ	①ごはん ツナ 人参 玉葱 カレールウ ②みかん缶	①鶏肉 しょうゆ 砂糖 みりん しょうが 油 豆腐 こんにゃく ほうれん草 人参 しいたけ ごま 白みそ 砂糖 しょうゆ ②かぶ(葉付き) 油揚げ 煮干し 塩 しょうゆ	①白菜 豚肉 じゃが芋 人参 玉葱 パセリ 油 小麦粉 豆乳 水 塩 こしょう ②さやいんげん ツナ缶 しょうゆ	①牛肉 じゃが芋 糸こんにゃく 人参 玉葱 グリーンピース 油 煮干し 砂糖 しょうゆ ②ほうれん草 人参 しいたけ 花かつお しょうゆ 砂糖 ③麩 ねぎ 煮干し 塩 しょうゆ	①米 人参 塩 しょうゆ 昆布 ②豚肉 ちくわ チンゲン菜 水 油 砂糖 しょうゆ ③油揚げ 大根 わかめ 煮干し みそ	①そうめん(干) ハム ささみ 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 しょうが 油 だし汁 砂糖 しょうゆ 片栗粉	①たら 塩 小麦粉 水 パセリ 揚げ油 ②小松菜 人参 しめじ すりごま しょうゆ ③キャベツ 油揚げ 煮干し みそ	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
果物	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)	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.	73		10	43	163	152	150		132	165	155	19	64
お や つ	きなこマフィン	干菓子	ざくざくアップルケーキ	マロンケーキ	おにぎり	マシュマロビスケット	ポップコーン	干菓子	カルピスゼリー	柿	りんご	おやき	お麩のラスク
飲物	牛乳	お茶	牛乳	牛乳	お茶	牛乳	牛乳	お茶	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳

令和 5 年 9 月

献 立 表

北恩加島 保育所

曜日	土 16	火 19	水 20	木 21	金 22	土 23	月 25	火 26	水 27	木 28	金 29	土 30	
行事												運動会	
期 別 献 立 名	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	干菓子・お茶	
No.	143	180	145-1	104	136	161	19	70	109	45	112	43	
献立名	①五目 ひじきごはん ②そうめん汁	①皮なし焼売 ②中華和え ③スープ	①きのかカレー ②ソテー	①鶏だんごの スープ ②さやいんげんの ツナソース	①中華丼 ②すまし汁	①クリームドリア ②スープ	①鶏のからあげ ②のっぺい汁	①すき焼き風煮 ②和え物	①冷しゃぶ ②ワントンスープ	①魚のモミジ焼き ②煮浸し ③みそ汁	①月見うどん ②里芋のころがし	①チャプチェ ②わかめスープ	
主食	ごはん	ごはん	ごはん	パン	ごはん	ごはん	分づきごはん	ごはん	ごはん	ごはん	うどん	ごはん	
昼食	①ごはん ひじき 鶏肉 人参 いんげん しいたけ 油 砂糖 薄口しょうゆ ②そうめん(干) しめじ ほうれん草 煮干し 塩 しょうゆ	①豚ミンチ 玉葱 干しいたけ キャベツ おろししょうが 片栗粉 人参 しょうゆ ごま油 砂糖 グリーンピース ②小松菜 人参 ごま油 しょうゆ 砂糖 ③もやし スープの素 塩 しょうゆ  (たれ) スープの素 しょうゆ	①ごはん 豚肉 エリンギ マイタケ マッシュルーム 人参 玉葱 しめじ 油 カレールウ ②ほうれん草 コーン 塩 しょうゆ	①鶏ミンチ 玉葱 パン粉 片栗粉 塩 油 春雨 チンゲン菜 人参 スープの素 塩 しょうゆ ②さやいんげん ツナ缶 しょうゆ	①ごはん 白菜 玉葱 たけのこ しいたけ 人参 きくらげ 豚肉 しょうが ごま油 しょうゆ 砂糖 水 スープの素 塩 こしょう 片栗粉 ②麩 チンゲン菜 煮干し 塩 しょうゆ	①ごはん 鶏肉 玉葱 人参 ピーマン 油 塩 ケチャップ 玉葱 油 豆乳 マギーブイヨン 塩 小麦粉 パセリ ②コーン 小松菜 中華味 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牛肉 焼き豆腐 糸こんにゃく 人参 白菜 白ねぎ 油 砂糖 しょうゆ ②小松菜 人参 ツナ ごま 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 酢 しょうゆ トマト ②ワントンの皮 牛ミンチ 人参 玉葱 ねぎ 油 スープの素 塩 しょうゆ	①たら 塩 こしょう 人参 マヨドレ ②小松菜 油揚げ 煮干し しょうゆ 砂糖 みりん ③じゃが芋 わかめ 煮干し みそ	①うどん かまぼこ ほうれん草 人参 煮干し 砂糖 塩 うすくちしょうゆ 黒ごま ②里芋 しょうゆ 砂糖 みりん 水	①豚肉 しょうゆ 春雨 玉葱 人参 ピーマン 砂糖 もやし 砂糖 しょうゆ ごま油 油 ごま油 ②わかめ(干) ねぎ ごま スープの素 塩	
果物	バナナ(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.		79	126-1	168	15		127	164	153	88	180		
おやつ	干菓子	ムーンパイ	ぶどうゼリー	おにぎり	バナナケーキ	干菓子	プリン	揚げパン	梨	さつま芋チップス	月見うさぎ	干菓子	
飲料	お茶	牛乳	牛乳	お茶	牛乳	お茶	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	お茶	