

# 給食だより

令和7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

9月に入ってもまだ暑い日が続いていますが、夏の強い日差しも和らぎ、だんだんと秋が近づいてくる頃です。今月は運動会があり、一生懸命練習している声が給食室に聞こえてきます。活動量も増えているので、体調には十分気をつけて過ごしましょう。

9月は旬の食材がたくさんあるので、給食室では様々な旬の食材を提供していきたいと思います。

## 今月の予定

- 9/1(月)おにぎり作り(そう組)
- 9/2(火)おにぎり作り(ぱんだ組、きりん組)
- 9/4(木)運動会予行①
- 9/5(金)おじいちゃんおばあちゃんと遊ぼうデー
- 9/10(水)きのこほぐし(ひよこ組、あひる組、らっこ組)
- 9/11(木)野菜の型抜き(ぱんだ組)
- 9/17(水)運動会予行②
- 9/19(金)さつま芋つぶし(ひよこ組、あひる組、らっこ組)
- 9/25(木)運動会予行③
- 9/27(土)運動会

## 8月の給食

～平和の日のつどい～



～ひまわりのクッキー～



## 「秋」の旬な食材



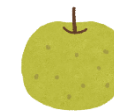
れんこん



さつまいも



柿



梨



さけ



さば



きのこ類



# 9月1日は防災の日

9月1日は防災の日です。この日は 1923 年の関東大震災を教訓として制定され、災害に対する備えの重要性を考える日とされています。

## 水

### <家庭で備えておきたいもの>

→調理に使用する水も含め、1人当たり 500mL のペットボトル 6 本程度が目安です。



## 食料品

→開けてすぐに食べられるものや水を注ぐだけで食べられる食料が推奨されており、3日~1週間程度の備蓄食を用意しておきましょう。

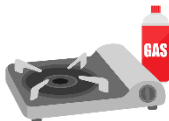
例) アルファ化米、ようかん、ゼリー飲料など



## カセットコンロ カセットボンベ

→災害で電気やガスが停止した場合、カセットコンロがあればお湯を沸かすことができます。

→ボンベは 1 週間当たり 1 人 6 本程度必要です。



「備える」「食べる・使う」「買い足す」のローリングストック法で常に災害に備えましょう。

## 中秋の名月「お月見」



中秋の名月は、もともと中国の風習であり、平安時代に日本に伝わりました。旧暦の 8 月 15 日を指し、この時期は月が最も美しいとされ、貴族たちは月を眺めながら和歌を詠む「観月の宴」を楽しんでいました。

中秋の名月は別名「十五夜」ともいい、ススキやお団子をお供えし、自然の恵みに感謝する文化が根付いています。また、秋の収穫を祝う行事としても広く知られています。

お月見に欠かせないお団子は、上新粉や白玉粉で作ります。白玉粉で作る際は、豆腐を入れると食べやすくなります。ぜひ、ご家庭で作ってみてください。

2025 年の中秋の名月は **10月6日** です。満月が見えるといいですね。

保育所では給食に「お月見うどん」ができます。

## 作ってみよう！お月見団子

### 【作り方】

- ① ボウルに白玉粉 120g、絹ごし豆腐 150g、砂糖大さじ 2 を入れたら水を少しずつ加え、耳たぶくらいの硬さになるまでこねます。  
※白玉粉の代わりに上新粉でもよい。
- ② 耳たぶくらいの固さになったら、食べやすい大きさに丸めます。
- ③ たっぷりのお湯でゆで、浮き上がってきたら冷水で冷やし、水を切って器に盛ります。

※団子を食べる場合は、誤えんに十分注意してください！

曜 日	月	火	水	木	金	土	月	火	水	木	金	土	火
	1	2	3	4	5	6	8	9	10	11	12	13	16
行事				運動会予行①	おじいちゃんとおばあちゃんと遊ぼうデー						お月見		
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.	119	67	72	175	94	137	79	5	139	43	199	154	60
献立名	①チャンポン ②ごま和え	①煮魚・炒め煮 ②みそ汁	①肉じゃが おかか和え ②みそ汁	①高野豆腐の そぼろごはん ②すまし汁	①白菜スープ ②サラダ	①マーボー丼 ②もやしスープ	①炒り煮 ②みそ汁 ③バナナ	①白身魚の ケチャップソース・ ごま和え ②すまし汁	①鶏の たき込みごはん ②おかか和え ③すまし汁	①チャプチェ ②わかめスープ	①お月見うどん ②里芋の煮物	①和風チャーハン ②春雨スープ	①鶏肉の トマトソースかけ ②かぼちゃの クリームスープ
主食	中華そば	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	うどん	ごはん	ごはん
昼 食	①中華そば 豚肉 なるとかまぼこ 人参 キャバツ もやし コーン(缶) ねぎ 油 塩 ごしょう スープの素 しょうゆ ごま油 片栗粉 ②ちりめんじゃこ 小松菜 ごま(すりごま) しょうゆ	①さば しょうが 砂糖 しょうゆ ちくわ 人参 キャバツ もやし 油 ごま(すりごま) 砂糖 しょうゆ ②わかめ(干) 油揚げ ねぎ 煮干し みそ	①牛肉 じゃが芋 糸こんにやく 人参 玉葱 グリーンピース 油 煮干し 砂糖 しょうゆ ほうれん草 人参 しいたけ(干) 花かつお しょうゆ 砂糖 ②麩 ねぎ 煮干し みそ	①ごはん 高野豆腐 鶏ミンチ 人参 白ねぎ たけのこ水煮 いんげん 砂糖 みりん しょうゆ ②キャバツ しめじ 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 水 塩 ごしょう ②キャバツ 人参 しょうゆ	①ごはん 豆腐 豚ミンチ 玉葱 人参 白ねぎ 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 もやし ねぎ ごま(すりごま) スープの素 しょうゆ 塩	①豚肉 人参 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 ③バナナ	①たら 塩 ごしょう 小麦粉 揚げ油 人参 ピーマン 玉葱 油 ケチャップ 砂糖 しょうゆ 片栗粉 ブロッコリー ごま(すりごま) しょうゆ だし汁 ②えのき茸 わかめ(干) 煮干し 塩 しょうゆ	①ごはん 鶏肉 油揚げ 人参 さやいんげん ごぼう しいたけ(干) 舞茸 しめじ 油 塩 しょうゆ (うす口) ②キャバツ 人参 花かつお 砂糖 しょうゆ ③豆腐 みつば 煮干し 塩 しょうゆ	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	①うどん かまぼこ 黒ごま 人参 ほうれんそう 煮干し 砂糖 みりん しょうゆ ②さといも 鶏肉 砂糖	①ごはん ちりめんじゃこ 人参 ピーマン 玉葱 油 塩 ごしょう 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鶏もも肉 塩 ごしょう 片栗粉 玉葱 ピーマン トマト水煮 (カット缶) パセリ 油 マギーブイヨン しょうゆ 水 砂糖 塩 ごしょう ブロッコリー マカロニ ②かぼちゃ マーガリン 牛乳 マギーブイヨン 水 塩 パセリ
果物	バナナ(乳児)	オレンジ(乳児)	バナナ(乳児)	オレンジ(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)	りんご(乳児)	バナナ(乳児)	オレンジ(乳児)
No.	159	64	10A	74	50		39	4	28	181	198		111
お や つ	おにぎり(ごま昆布)	お麩のラスク	ざくざくアップルケーキ	きなこパン	チョコチップマフィン	干菓子	レモンラスク	ポテトピザ	パインホットケーキ	クッキー	月見うさぎ	干菓子	米粉いちご蒸しケーキ
飲物	お茶	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	お茶	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	お茶	牛乳
	ごはん ごま昆布	麩 油 砂糖	りんご レモン汁 小麦粉 ベーキングパウダー 油 砂糖	食パン (8枚切) きな粉 砂糖 マーガリン	ホットケーキミックス 砂糖 水 チョコチップ(幼児)	せんべい ビスケット スナック菓子	フランスパン 砂糖 水 レモン汁	じゃが芋 コーン缶 マヨドレ 豆乳 ピザ用チーズ	ホットケーキミックス 水 パイン(缶) 砂糖	小麦粉 砂糖 マーガリン	さつま芋 砂糖 豆乳 薄力粉 砂糖 塩 BP 水 油 ココアパウダー	せんべい ビスケット スナック菓子	米粉 バークینگパウダー いちごジャム 砂糖 水 レモン汁

令和 7 年 9 月

献 立 表

北恩加島 保育所

曜 日	水 17	木 18	金 19	土 20	月 22	水 24	木 25	金 26	土 27	月 29	火 30		
行事	運動会予行②						運動会予行③		運動会				
朝乳 児おやつ	干菓子・牛乳	干菓子・牛乳	干菓子・牛乳	干菓子・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		
No.	116	19	93	136	28	108	101	170	133	36	73		
献立名	①あんかけそば ②ジャーマンポテト ③バナナ	①鶏のからあげ ②のっぺい汁	①すいとんスープ ②ソテー	①中華丼 ②すまし汁	①肉豆腐 ②みそ汁	①豚肉と青菜の 中華風 ②みそ汁	①ビーフシチュー ②ツナサラダ	①焼魚 ひじきの胡麻和え ②すまし汁	①そぼろごはん ②みそ汁	①豚肉と野菜の 炒め煮 サラダ	①ふわふわ 肉だんご・ 野菜ソテー ②みそ汁		
主食	中華そば	分づきごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	パン	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん		
昼 食	①中華そば 豚肉 ちくわ 小松菜 人参 玉葱 ねぎ しいたけ(干) 油 煮干し 塩 しょうゆ 片栗粉 ②じゃが芋 玉葱 油 塩 こしょう ③バナナ	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小麦粉 片栗粉 黒ごま 豚肉 白菜 人参 玉葱 ねぎ わかめ(干) 油 煮干し 塩 しょうゆ ②玉葱 キャベツ パプリカ(赤) 油 塩 こしょう	①ごはん 豚肉 片栗粉 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 小松菜 煮干し 塩 しょうゆ	①豆腐 牛肉 人参 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 煮干し みそ	①小松菜 豚肉 コーン(缶) 塩 こしょう 油 もやし 砂糖 酢 しょうゆ ごま油 トマト ②かぼちゃ わかめ(干) 煮干し みそ	①牛肉 じゃが芋 人参 玉葱 油 ビ-7汁フル- ②ツナ(缶) トマト キャベツ きゅうり 砂糖 しょうゆ	①鮭 塩 ひじき 人参 ほうれん草 もやし しょうゆ ごま(すりごま) ②麩 ねぎ 煮干し 塩 しょうゆ	①ごはん 鶏ミンチ 油 砂糖 しょうゆ グリーンピース ②大根 人参 玉葱 油揚げ ねぎ 煮干し みそ	①豚肉 厚揚げ 糸こんにゃく 人参 大根 ねぎ しょうが 油 砂糖 しょうゆ 片栗粉 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 ②わかめ(干) 麩 ねぎ 煮干し みそ			
果物		オレンジ(乳児)	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)	バナナ(乳児)	オレンジ(乳児)		
No.	157	147A	14A		66	98B	160	127		35	76		
お や つ	おにぎり(鮭) ごはん 鮭フレーク いりごま	フルーツ盛り合わせ オレンジ バナナ	スイートポテト さつま芋 砂糖 豆乳 塩	干菓子 せんべい ビスケット スナック菓子	青のりのじゃが丸 じゃが芋 片栗粉 塩 ちりめんじゃこ 青のり 油	カルピスケーキ ホットケーキミックス 砂糖 カルピス 水	おにぎり(おかか) ごはん 花かつお しょうゆ	プリン プリンの素 水 カラメルソース	干菓子 せんべい ビスケット スナック菓子	黒砂糖大学いも さつま芋 水 黒砂糖 黒いりごま (乳児) さつま芋 水 砂糖 黒いりごま	きなこちんすこう 米粉 きな粉 砂糖 油		
飲物	お茶	牛乳	牛乳	お茶	牛乳	牛乳	お茶	牛乳	お茶	牛乳	牛乳		