

給食だより

令和8年 9月号

社会福祉法人 晋栄福社会 大阪市立北恩加島保育所

日中は夏と変わらないような暑い日もありますが、日が落ちるのが早くなり秋が近づいてきました。夏の疲れが出てくるこの時期、規則正しい生活で体調を整えましょう。今月は運動会の練習などで毎日の活動量が増えています。元気に活動ができるように朝ごはんをしっかり食べてから登所しましょう。

今月の予定

9/2(水)郷土料理(鹿児島県)

9/3(木)郷土料理(山形県)

9/4(金)おじいちゃん・おばあちゃんと遊ぼうデー

9/7(月)郷土料理(京都府) 肉じゃが作りを見る(きりん組)

9/8(火)玉ねぎの皮をむく(らっこ組)

9/10(木)おにぎり作り(ぱんだ・きりん・ぞう組)

9/14(月)カレーの野菜を切るところを見る(あひる組) フルーツを見る(らっこ組)

9/17(木)郷土料理(愛知県) きのかぼぐし(ぱんだ組)

9/24(木)郷土料理(新潟県)

9/25(金)お月見

9/28(月)かぼちゃの種取り(ひよこ組) 梨の皮むき(ひよこ・あひる・らっこ・ぱんだ・きりん・ぞう組)

9/30(水)郷土料理(徳島県)

8月の給食

・平和の日のつどい

給食はお子様ランチを提供し、おやつは蒸しケーキにはみんなの名前を書いたビスコを乗せました！



・郷土料理



神奈川県



岩手県



長崎県



長野県



大分県

お月見

旧暦の8月15日(今の9月下旬)の夜を十五夜と言い、この頃の満月は一年で最も美しいとされています。昔はこの時期にお団子や秋の七草を供え、詩歌をよむ宴が開かれていました。

また、この日は秋の収穫を感謝する初穂祭という行事でもありました。そこでは収穫したばかりの里芋を備えることから、「芋名月」とも言われます。



9月1日は防災の日

非常食には水、アルファ化米、パン、缶詰、ビスケットなどがあげられます。その他には、子どもが日常的に食べなれているお菓子もおすすめです。3日~1週間分の非常食を準備しておき、ローリングストック法で常に災害に備えましょう。



旬の食材を食べよう!

「旬」とは食材が一番新鮮で美味しく食べられる時期のことです。旬の時期に収穫された食材は栄養価も高く、一年の中で一番出回る時期のため価格も安くなります。今回は秋が旬の食べ物を紹介します。

＜魚＞



さんま



さけ



かれい



さば



ほっけ

＜野菜＞



ごぼう



さといも



チンゲン菜



さつまいも



しいたけ



まいたけ



ぶなしめじ

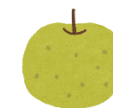
＜果物＞



りんご



かき



なし



くり



ぶどう



ゆず



いちじく

令和 8 年 9 月 献 立 表 北恩加島 保育所													
曜 日	火 1	水 2	木 3	金 4	土 5	月 7	火 8	水 9	木 10	金 11	土 12	月 14	火 15
行事		郷土料理	郷土料理	おいちちゃん・おばあちゃんと遊ぼうデー		郷土料理							
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	干菓子・牛乳	干菓子・牛乳
No.	170	91	79	129	134	72	101	69A	109	7	136	145	182
献 立 名	①焼魚 ひじきの胡麻和え ②すまし汁	①さつま汁 ②いんげんの ツナソース	①いも煮 ②みそ汁 ③オレンジ	①スパゲッティの カレーソース ②サラダ	①ビビンバ風丼 ②わかめの 中華スープ	①まいづる肉じゃが おかか和え ②みそ汁	①ビーフシチュー ②ツナサラダ	①鶏肉と野菜の うま煮・ ごま和え ②すまし汁	①冷しゃば ②スープ	①魚の磯辺揚げ・ 磯和え ②みそ汁	①中華丼 ②すまし汁	①カレーライス ②サラダ	①鶏の西京焼き ごま和え ②すまし汁
主食	ごはん	ごはん	ごはん	スパゲッティ	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
昼 食	①鮭 塩 ひじき 人参 ほうれん草 もやし しょうゆ ごま ②麩 ねぎ 煮干し 塩 しょうゆ	①鶏肉 さつま芋 人参 白菜 ねぎ 油 煮干し みそ ②いんげん ツナ(缶) しょうゆ	①牛肉 里芋 人参 ごぼう れんこん 長ねぎ 油 煮干し 砂糖 みりん しょうゆ ②油揚げ 玉葱 ねぎ 煮干し みそ ③オレンジ	①スパゲッティ 油 合ミンチ 人参 玉葱 油 塩 こしょう しいたけ(干) だし汁 砂糖 こしょう カレールー パセリ ②キャベツ きゅうり 砂糖 酢 しょうゆ ごま油 ③わかめ(干) ごま スープの素 塩 こしょう	①ごはん 牛ミンチ 油 塩 こしょう しいたけ(干) だし汁 砂糖 しょうゆ もやし しょうゆ ごま ほうれん草 人参 しいたけ(干) 花かつお しょうゆ 砂糖 ②わかめ(干) ごま スープの素 塩 こしょう	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 ほうれん草 人参 しいたけ(干) 花かつお しょうゆ 砂糖 ②油揚げ ねぎ 煮干し みそ	①牛肉 じゃが芋 人参 玉葱 油 ビーフチール ②ツナ(缶) トマト キャベツ きゅうり 砂糖 酢 しょうゆ	①鶏もも肉 じゃが芋 人参 いんげん 大根 煮干し 砂糖 しょうゆ ブロッコリー ごま(すりごま) しょうゆ ②豆腐 ねぎ 煮干し 塩 しょうゆ	①豚肉 コーン缶 キャベツ もやし きゅうり わかめ(干) ごま 砂糖 酢 しょうゆ トマト ②人参 玉葱 ねぎ スープの素 塩 しょうゆ	①さくら 塩 水 小麦粉 青のり 揚げ油 ほうれん草 人参 もやし 焼きのり 砂糖 しょうゆ ②大根 わかめ(干) ねぎ 煮干し みそ	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白菜 きゅうり 人参 しょうゆ ③麩 小松菜 煮干し 塩 しょうゆ	①ごはん 豚肉 じゃが芋 人参 玉葱 グリーンピース 油 カレールー ②白菜 きゅうり 人参 しょうゆ ③豆腐 しいたけ(干) わかめ 煮干し 塩 しょうゆ	①鶏もも肉 しょうゆ 砂糖 みりん 白みそ 油 ねぎ ②ほうれんそう 人参 ごま(すりごま) しょうゆ ③豆腐 しいたけ(干) わかめ 煮干し 塩 しょうゆ
果物	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)	バナナ(乳児)	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)
No.	73	132	17	158		64	159	50	66	74		147A	14A
お や つ	きなこマフィン	カルピスゼリー	ピザトースト	おにぎり(鶏そぼろ)	干菓子	お麩のラスク	おにぎり(ごま昆布)	チョコチップマフィン	じゃがボール	きなこパン	干菓子	フルーツ盛り合わせ	スイートポテト
	米粉 きな粉 ベーキングパウダー 砂糖 豆乳	ゼラチン 水 カルピス	食パン (6枚切) 油 森の薫りハム 玉葱 パセリ ケチャップ ピザ用チーズ	ごはん 鶏ミンチ しょうゆ 油	せんべい ビスケット スナック菓子	麩 油 砂糖	ごはん ごま昆布 枝豆	柿トケキック 砂糖 豆乳 チョコチップ アラザン	じゃが芋 片栗粉 塩 揚げ油	食パン (8枚切) きな粉 砂糖 マーガリン	せんべい ビスケット スナック菓子	オレンジ バナナ	さつま芋 砂糖 豆乳 塩
飲料	牛乳	牛乳	牛乳	お茶	お茶	牛乳	お茶	牛乳	牛乳	牛乳	お茶	牛乳	牛乳

令和 8 年 9 月 献 立 表 北恩加島 保育所													
曜 日	水 16	木 17	金 18	土 19	木 24	金 25	土 26	月 28	火 29	水 30			
行事	運動会予行	郷土料理			郷土料理	お月見				郷土料理			
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・お茶	干菓子・牛乳	干菓子・牛乳	干菓子・牛乳			
No.	181	139	73	132A	90A	199	176	49	53	123			
献 立 名	①牛とごぼうの炊き込みご飯 ②しらす和え ③味噌汁 ④バナナ	①とりめし ②おかか和え ③すまし汁	①ふわふわ 肉だんご・ 野菜ソテー ②みそ汁	①三色ごはん ②みそ汁	①のっぺい汁 ②和えもの	①お月見うどん ②里芋の煮物	①肉みそ丼 ②スープ	①魚の野菜焼き・ 煮浸し ②みそ汁	①鶏肉バーグ きのこソース 添え野菜 ②すまし汁	①冷やしそうめん ②なすとひき肉の 炒めもの			
主食	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	うどん	ごはん	ごはん	ごはん	そうめん			
昼 食	①ごはん 牛肉 ごぼう 人参 しょうゆ 砂糖 みりん ごま ねぎ	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) 油 塩 しょうゆ (うす口)	①合ミンチ 人参 玉葱 パン粉 塩 こしょう 水 砂糖 ケチャップ ウスターソース 片栗粉	①ごはん 鶏ミンチ 油 砂糖 しょうゆ ほうれん草 しょうゆ 砂糖 人参 だし汁 砂糖 しょうゆ グリーンピース	②豚肉 里芋 人参 大根 小松菜 しめじ ねぎ 煮干し 塩 しょうゆ 片栗粉	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	①ごはん 豚ミンチ しょうが 人参 玉ねぎ しいたけ(干) たけのこ水煮 白ねぎ ごま油 みそ 砂糖 しょうゆ 片栗粉	①さわら 塩 こしょう 人参 玉葱 しいたけ(干) 塩 油 パセリ	①鶏ミンチ 塩 こしょう 玉葱 片栗粉 油 しめじ えのき茸 砂糖 しょうゆ 油	①そうめん(干) 豚肉 かまぼこ しいたけ(干) 砂糖 しょうゆ トマト オクラ 煮干し 砂糖 しょうゆ			
	②小松菜 ちりめんじゃこ しょうゆ	②キャベツ 人参 花かつお 砂糖 しょうゆ	人参 キャベツ コーン缶 油 塩 こしょう	②油揚げ 玉葱 ねぎ 煮干し みそ	②ほうれんそう コーン缶 砂糖 しょうゆ	②さといも 鶏肉 砂糖 しょうゆ	②麩 小松菜 スープの素 塩 しょうゆ	②かぼちゃ みつば 煮干し みそ	②豆腐 人参 ねぎ 煮干し 塩 しょうゆ	②合ミンチ なす ねぎ しょうが 油 砂糖 しょうゆ 片栗粉			
食	③厚揚げ はくさい 煮干し みそ												
④バナナ		③豆腐 しめじ みつば 煮干し 塩 しょうゆ	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)	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)	りんご(乳児)			
No.	93A	180	19		188	99		153	41A	185			
お や つ	チキンナゲット	小豆ケーキ	じゃがいものガレット	干菓子	チーズサブレ	うさぎ蒸しパン	干菓子	梨	マーブルケーキ	おはぎ			
	鶏ミンチ 豆腐 片栗粉 塩 こしょう 揚げ油 ケチャップ	ホットケーキミックス ゆであずき 水	じゃがいも 片栗粉 塩 油	せんべい ビスケット スナック菓子	小麦粉 砂糖 マーガリン 粉チーズ	小麦粉 ﾊﾞｰｷﾝｸﾞﾊﾟｳﾀﾞｰ 牛乳 砂糖 グラニュー糖 ココア 粉糖 ギンビスアスパラ	せんべい ビスケット スナック菓子	梨	ホットケーキミックス ココア 砂糖 水	ごはん ゆであずき きな粉 砂糖 塩			
飲料物	牛乳	牛乳	牛乳	お茶	牛乳	牛乳	お茶	牛乳	牛乳	お茶			