

# 給食だより

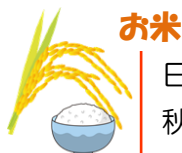
平成29年 9月号

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 阿曾沼 薫

夏の強い日差しも和らぎ、ときどき、ふっと小さな涼しい風が通るようになりました。まもなく実りの秋が到来です！秋といたら“食欲の秋”。おいしい食材がたくさん旬を迎えます。そんな9月の献立は、旬の果物や野菜などをたくさん使用した秋メニューとなっています。ぜひ、ご家庭でも参考にしてみてくださいね。

## おいしい秋、みつけた！

秋は、たくさんの食べ物が収穫され、旬の時期を迎えます。給食にも登場する秋の味覚を紹介します。



### お米

日本人にとっては主食のお米、秋には新米が収穫されます。

### きのこ

人工栽培によって今では一年中食べることができますが、本来は梅雨時と秋が旬です。



鮮やかな黄色の栗は秋ならではの味覚です。おやつにマロンケーキで登場します。



### さつまいも

長時間加熱すると酵素が働き、甘味が増します。ホクホクと甘く、便秘を予防する食物繊維がたっぷり含まれています。



## 倒れないでコマがまわる食べ方は？

バランスのよい食事ってどんな食事？  
何をどのくらい食べたら、ちょうどいいの？

食材ではなく、料理の組み合わせから、栄養バランスを簡単に見直すことができる指標として、平成17年6月に厚生労働省と農林水産省の合同で策定された、「食事バランスガイド」についてご紹介します。

この「食事バランスガイド」のコマのイラストをよく見てみてください。

「主食」「副菜」「主菜」「牛乳・乳製品」「果物」の5つのグループをまんべんなく、コマの形になるように（上の方にあるグループほどしっかり）食べると、バランスがとれる食事になることがわかりますね。詳しく知りたい方は、厚生労働省か農林水産省のホームページから検索してみてくださいね。



## じゅうごや 十五夜とは ...



今年の十五夜は  
**10/4(水)**

旧暦の8月15日のお月見のことです。空が澄み渡るこの時期は月も美しいため、「<sup>ちゅうしゅう</sup>中秋の名月」と呼ばれています。

また、秋の収穫に感謝するお祭りで、収穫される里芋などの芋類をお供えするので、「芋名月」ともいいます。

## レシピ紹介

### 鬼まんじゅう



(材料) 8個分

さつまいも 380g

小麦粉 120g

砂糖 120g

塩 少々

白玉粉 10g

### (作り方)

- ① さつまいもの皮をむき、1cm角に切り、30分水にさらす。
- ② ①をざるにあげ、水を切り、5分おいてから軽くふく。
- ③ さつまいもに砂糖を混ぜて、5分おき、小麦粉、塩、水(大さじ2)を混ぜて5分おく。
- ④ 白玉粉に水(大さじ1)をといたものを③に入れ、よく混ぜる。
- ⑤ 蒸気の上上がった蒸し器にクッキングシートをしき、④をひとつかみずつつけて入れ、15分蒸す。

昔からある、素朴なまんじゅうです。小麦粉と砂糖を混ぜた生地に角切りにしたさつまいもを加えて蒸したもので、表面に見えるゴツゴツとした角切りのさつまいもが鬼の金棒を連想させることから「鬼まんじゅう」という名がつけました。

### 今月の予定

試食会…21日

お楽しみ会…22日

## 9月試食会

日時：9月21日(木) 曜日

給食時(11:30ごろ)

献立：ローストチキンのごクリームソース  
・野菜ソテー・コンソメスープ

ローストチキンに秋の食材の『きのこ』を使った、クリームソースをかけています。ほうれん草のソテーを添えて…。ぜひ、食べに来て下さい。

### ★ 対象 ★

幼児(3歳・4歳・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。

### ☆ 申込み期間 ☆

毎月1日～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) いただきます。

平成 29 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							おじいちゃん おばあちゃん と遊ぼうデー						
朝乳児 おやつ	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	干菓子・牛乳
No.	15	151	28	67	33	44	116	70	17	89	115	65	83
献立名	①ささみの カレーフライ ②具だくさん汁	①焼きめし ②スープ	①肉豆腐 ②みそ汁	①煮魚・ 炒め煮 ②みそ汁	①ソフト炒り卵 華風あんかけ ②コンソメスープ	①牛肉とにらの 炒めもの ②スープ	①あんかけそば ②ジャーマンポテト	①すき焼き風煮 ②酢のもの	①豚豚 ②みそ汁	①かぼちゃの 甘煮・ ポイルウインナー ②みそ汁	①カレーうどん ②ごま和え ③季節の果物	①マカロニ グラタン・ 和風サラダ ②豆腐スープ	①炊き合わせ・ ごま和え ②豚汁
主食	ごはん	ごはん	ごはん	分づきごはん	ごはん	ごはん	中華そば	ごはん	ごはん	ごはん	うどん	ごはん	ごはん
昼 食	①ささみ 塩 こしょう 小麦粉 カレー粉 パン粉  揚げ油  キャベツ トマト  ②油揚げ 大根 人参 玉葱 ねぎ 煮干し みそ	①ごはん 合ミンチ 卵 油 人参 ねぎ 玉葱 塩 こしょう しょうゆ  ②チンゲン菜 コーン(缶) わかめ(干) コンソメスープの素 塩 こしょう	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さわら 土生姜 砂糖 しょうゆ  ちくわ 人参 キャベツ 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卵 だし汁 塩 油 ささみ 人参 キャベツ 玉葱 グリーンピース 油 砂糖 塩 しょうゆ 片栗粉  ②青菜 しいたけ(干) コンソメスープの素 塩 しょうゆ	①牛肉 ごま油 塩 こしょう キャベツ にら もやし 人参 みそ 砂糖 しょうゆ ごま油  ②豆腐 ねぎ ごま スープの素 しょうゆ	①中華そば 豚肉 ちくわ 青菜 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 ベーコン 玉葱 油 マーガリン こしょう	①牛肉 卵 焼豆腐 つきこんにゃく 人参 ねぎ 白菜 玉葱 油 砂糖 しょうゆ  ②ちりめんじゃこ きゅうり わかめ(干) 砂糖 酢 しょうゆ だし汁	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かぼちゃ 煮干し 砂糖 しょうゆ  ウインナー  キャベツ マヨネーズ  ②油揚げ なす 人参 ねぎ 煮干し みそ  ③季節の果物 柿	①うどん 牛肉 人参 玉葱 ねぎ 油 煮干し カレールー  ②白菜 ごま(すりごま) しょうゆ	①マカロニ むきえび 玉葱 しいたけ(干) 油 塩 こしょう 小麦粉 マーガリン 牛乳 とろけるチーズ パセリ  きゅうり コーン(缶) わかめ(干) ごま(すりごま) 砂糖 しょうゆ 油  ②豆腐 人参 ねぎ コンソメスープの素 塩	①平天  じゃが芋 煮干し 砂糖 しょうゆ  油揚げ 青菜 ごま(すりごま) 砂糖 しょうゆ
果物	オレンジ(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)	オレンジ(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)	オレンジ(乳児)
No.	104		10	84	115	38	157		19	27	156	44	52
お や つ	ほうれん草の蒸しパン	干菓子	ざくざくアップルケーキ	ドーナツ	いも餅	焼きピロシキ	おにぎり(かつお・青のり)	干菓子	おやき	ココアパンケーキ	おにぎり(小松菜・じゃこ)	カントリークッキー	トマトとチーズのマフィン
飲物	牛 乳	お 茶	牛 乳	牛 乳	牛 乳	牛 乳	お 茶	お 茶	牛 乳	牛 乳	お 茶	牛 乳	牛 乳

平成 29 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	月 25	火 26	水 27	木 28	金 29	土 30		
行事					お楽しみ会						運動会		
朝乳児 おやつ	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・牛乳	干菓子・牛乳	干菓子・牛乳	干菓子・牛乳	干菓子・お茶		
No.	87	29	117	59	52	79	136	2	91	36	99		
献立名	①五目煮豆 ②みそ汁	①ポークソテー ②みそ汁	①栄養ラーメン ②中華和え	①ローストチキン きのこクリームソース・ 野菜ソテー ②コンソメスープ	①ハンバーグ ②コーンシチュー	①炒り煮 ②みそ汁	①中華丼 ②すまし汁	①揚げ魚の おろし煮・ お浸し ②みそ汁	①さつま汁 ②ちくわの 磯辺揚げ	①豚肉と野菜の 炒め煮 ②ナムル	①マカロニ入り カレーシチュー ②ごま和え		
主食	ごはん	ごはん	中華そば	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	分つきごはん	ごはん	ごはん		
昼 食	①大豆(水煮) 豚肉 人参 れんこん しいたけ(干) さやいんげん 昆布 油 砂糖 しょうゆ ②油揚げ さつま芋 小松菜 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	①中華そば 豚肉 ちくわ 卵 青菜 人参 もやし しいたけ(干) ごま油 塩 こしょう スープの素 しょうゆ ②きゅうり 人参 キャベツ ごま油 砂糖 しょうゆ	①鶏もも肉 塩 こしょう 油 小麦粉 マーガリン 牛乳 コンソメスープの素 しいたけ(生) しめじ 塩 こしょう パセリ ほうれん草 人参 油 塩 こしょう ②ベーコン 人参 玉葱 コンソメスープの素 塩	①合ミンチ 玉葱 パン粉 卵 塩 こしょう 油 ケチャップ キャベツ トマト ②コーンクリーム(缶) じゃが芋 人参 玉葱 油 塩 コンソメスープの素 マーガリン 人参 小麦粉 牛乳 水	①豚肉 人参 さやいんげん 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	①ごはん 豚肉 むきえび 片栗粉 うずら卵 (水煮) 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 春菊 煮干し 塩 しょうゆ	①さわら 土生姜 片栗粉 かぼちゃ 揚げ油 大根 砂糖 しょうゆ みりん だし汁 ほうれん草 人参 しょうゆ だし汁 ②油揚げ 玉葱 煮干し みそ	①豚肉 さつま芋 人参 白菜 ねぎ 油 煮干し みそ ②ちくわ 小麦粉 卵 青のり 揚げ油 キャベツ ②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	①マカロニ ツナ缶 人参 キャベツ 玉葱 油 カレールー ②青菜 ごま 砂糖 しょうゆ			
果物	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)	りんご(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)		
No.		145	159	53	112	43	85	97	60	70			
お や つ	干菓子	ジャムサンド	おにぎり(塩・煮干し)	マドレーヌ	甘辛だんご	マロンケーキ	フライドポテト	スノーボール	チーズラムカン	やきやきごはん	干菓子		
飲物	お茶	牛乳	お茶	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	お茶	お茶		