

給食だより

令和6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

暑い日がまだまだ続きますが、季節は夏から秋へと変わっていきます。

美味しい食べ物がたくさんある秋。様々な秋の味覚を味わう中で、旬のものをいただく喜びを感じられるような給食提供に努めていきます。

9月の予定

6日 4歳 ピザトースト作り

13日 4歳 ジャがいも潰し

17日 中秋の名月（行事食）

8月の給食

9日 すいとんスープ（平和の日の集い）



19~23日 世界の料理週間

19日：イタリア（パスタ） 20日：中国（麻婆） 21日：ロシア（ビーフストロガノフ）



22日：韓国（ビビンバ） 23日：アメリカ（ハンバーガー）



～お米を食べましょう～



新米の季節がやってきます。
お米の力で元気にすごしましょう！



お米の栄養

★炭水化物

お米の主成分。体の中でブドウ糖に分解され、エネルギー源として利用されます。

★タンパク質

筋肉や器官などの体を作るもとになります。

★脂質・ミネラル・ビタミンなど

精白米 100g には脂質 0.9 g、ミネラル・ビタミンなど 0.4 g が含まれています。

★水分

米の水分は 14.9%ですが、炊飯してごはんになると 60%になります。

参考文献：農林水産省 HP



お月見

秋の夜空に浮かぶ、美しい月を眺める「お月見（十五夜）」
今年の十五夜は 9 月 17 日です。

○お月見団子

月に見立てたお団子をお供えすることで、月に収穫の感謝を表します。
十五夜にちなんで 15 個、ピラミッドのように積みます。

○里芋・栗

お月見は、豊作を祝う行事でもあります。

里芋、栗、枝豆など、収穫されたばかりの農作物をお供えし、収穫に感謝します。



🐰お月見うさぎのスイートポテト レシピ🐰

約 30 個

◇さつまいも 700 g

◇砂糖 60 g

◇バター 50 g

◇牛乳 大さじ 4

◇黒ごま 少々

- ①さつまいもは皮を剥き、輪切り。5 分ほど水にさらした後鍋に入れて柔らかくする。
(皮はウサギの耳に使用するので捨てずに置いておく)
- ②①をなめらかになるようにつぶします。
- ③②にバターと砂糖を混ぜ込み、牛乳を少しずつ加えていく。⇒丸める。
- ④さつまいもの皮を耳の形に型抜きする。
- ⑤④と黒ごまを目と耳に見立てて飾る。

令和 6 年 9 月 献 立 表 北恩加島 保育所

曜日	月	火	水	木	金	土	月	火	水	木	金	土	火
行事								予行					中秋の名月
期乳 見お ゆ	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.	158	121	53	50	69	143	29	145	40	160	91	136	113
献立名	①ゴーヤチャンプル ②人参しりしり ③みそ汁	①冷めん ②鶏のから揚げ	①鶏肉バーグ きのこソース ②すまし汁	①焼き魚 ごまみそソース・ 添え野菜 ②すまし汁	①鶏肉と野菜の うま煮 ごま和え ②すまし汁	①五目 ひじきごはん ②そうめん汁	①豚の生姜焼き ②みそ汁	①カレーライス ②サラダ	①厚揚げの みそ炒め ②すまし汁	①しらすとツナの スパゲティ ②具沢山汁	①さつま汁 ②ちくわの 磯辺揚げ	①中華丼 ②すまし汁	①月見うどん ②里芋の煮ころがし
主食	ごはん	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	スパゲッティ	ごはん	ごはん	うどん
昼食	①ゴーヤ 豚肉 豆腐 もやし しょうゆ 砂糖 油 ②人参 ツナ缶 コーン ツナ缶 塩 油 ③油揚げ 大根 わかめ 煮干し みそ	①中華そば ささみ ハム トマト きゅうり しいたけ スープの素 砂糖 酢 しょうゆ ごま油 ごま ②鶏肉 砂糖 しょうゆ しょうが 片栗粉 揚げ油	①鶏ミンチ 水 塩 こしょう 玉葱 片栗粉 油 しめじ えのきたけ 砂糖 しょうゆ 油 ②豆腐 人参 ねぎ 煮干し 塩 しょうゆ	①たら 塩 油 白ネギ ごま みそ 砂糖 しょうゆ 油 ごま だし汁 じゃがいも 塩 きゅうり 人参 ②小松菜 油揚げ 煮干し 塩 しょうゆ	①鶏肉 じゃがいも 人参 いんげん 大根 煮干し 砂糖 しょうゆ ②豆腐 ねぎ 煮干し 塩 しょうゆ	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 しめじ ほうれん草 煮干し 塩 しょうゆ	①豚肉 玉葱 砂糖 しょうゆ しょうが ごま油 キャベツ マヨドレ トマト ②豆腐 大根 人参 小松菜 煮干し みそ	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厚揚げ 豚肉 人参 キャベツ 油 みそ 砂糖 しょうゆ ②麩 ほうれんそう しいたけ 煮干し 塩 しょうゆ 片栗粉	①スパゲティ ちりめんじゃこ ツナ缶 小松菜 玉葱 しめじ しょうゆ スープの素 塩 油 刻みのり ②キャベツ 人参 油揚げ 大根 煮干し みそ ごま油 ねぎ	①豚肉 さつまいも 人参 白菜 ねぎ 油 煮干し みそ ②ちくわ 小麦粉 水 青のり 揚げ油 キャベツ	①ごはん 豚肉 人参 白菜 玉ねぎ ねぎ きくらげ 油 煮干し みそ スープの素 砂糖 しょうゆ 片栗粉 ごま油 ②麩 煮干し 塩 しょうゆ	①うどん かまぼこ ほうれんそう 人参 卵 ねぎ 油 煮干し しょうゆ 砂糖 ②鶏肉 里芋 しょうゆ 砂糖
果物	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)	バナナ(乳児)	バナナ(乳児)	りんご(乳児)	バナナ(乳児)	バナナ(乳児)
No.	142	157	13	16	17		153	79	3	156	66		110
おやつ	サーターアンドギー ホットケーキミックス 水 砂糖 揚げ油	おにぎり(ゆかり)	クッキー	バリバリ	ピザトースト	干菓子	柿	ムーンパイ	ホットケーキ	ホットケーキミックス 水 砂糖	おにぎり(ごま昆布)	青のりのじゃが丸	月見うさぎ 米粉 砂糖 ベーキングパウダー 水 油 ゆであずき かぼちゃパウダー ココアパウダー 粉糖
飲料	牛乳	お茶	牛乳	牛乳	牛乳	お茶	牛乳	牛乳	牛乳	お茶	牛乳	お茶	牛乳

令和 6 年 9 月 献 立 表 北恩加島 保育所

曜日	水 18	木 19	金 20	土 21	火 24	水 25	木 26	金 27	土 28	月 30		
行事						予行			運動会			
期乳児おやつ	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		
No.	17	95	1	137	96	135	48	26	151	57		
献立名	①酢豚 ②みそ汁	①華風スープ ②ジャーマンポテト	①魚のからあげ 添え野菜 ②すまし汁	①マーボー丼 ②もやしスープ	①カレースープ ②フレンチサラダ	①牛丼 ②ごま和え ③すまし汁	①魚の紅葉焼き 煮びたし ②みそ汁	①春巻 ②しらす和え ③中華スープ	①焼きめし ②スープ	①鶏の西京焼き 切干大根煮 ②すまし汁		
主食	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	分づきごはん		
昼食	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 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 煮干し みそ	①ささみ 豆腐 人参 ほうれんそう 玉葱 しいたけ 油 スープの素 塩 こしょう 片栗粉 ごま油 ②じゃがいも ベーコン 玉葱 油 塩 こしょう	①たら 塩 こしょう しょうゆ しょうが 小麦粉 片栗粉 ブロッコリー トマト ②そうめん しいたけ みつば 塩 しょうゆ	①ごはん 豆腐 豚ミンチ 玉ねぎ 人参 白ネギ にら しょうが スープの素 水 砂糖 しょうゆ ②もやし ねぎ ごま スープの素 しょうゆ 塩	①牛肉 玉葱 じゃが芋 キャベツ 人参 人参 ごぼう 油 ねぎ 煮干し 砂糖 しょうゆ ②ハム 白菜 きゅうり 人参 マヨドレ ③油揚げ えのきたけ みつば 煮干し しょうゆ 塩	①ごはん 牛肉 玉葱 人参 人参 ごぼう 油 ねぎ 煮干し 砂糖 しょうゆ ②小松菜 ごま しょうゆ ③油揚げ えのきたけ みつば 煮干し しょうゆ 塩	①たら 塩 マヨドレ 人参 小松菜 油揚げ 煮干し しょうゆ ②白菜 えのき ねぎ 煮干し みそ	①豚ミンチ 春雨 たけのこ しいたけ にら 油 しょうゆ 春巻きの皮 小麦粉 揚げ油 ②小松菜 ちりめんじゃこ しょうゆ ③わかめ ねぎ ごま スープの素 塩 こしょう	①ごはん 合ミンチ 油 人参 ねぎ 玉ねぎ 油 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 白みそ みりん しょうゆ 砂糖 青ねぎ 切干大根 人参 いんげん しょうゆ 砂糖 みりん 煮干し ③麩 みつば 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)	バナナ(乳児)	バナナ(乳児)	オレンジ(乳児)		
No.	138	76	41		65	127	154	10		153		
おやつ	りんごゼリー りんごジュース 砂糖 ゼラチン 水	きなこちんすこう 米粉 きな粉 砂糖 油	マーブルケーキ ホットケ-キックス 水 砂糖 ココア	干菓子	五平もち	プリン プリン(乳児)	チーズサブレ 小麦粉 マーガリン 砂糖 粉チーズ	ざくざくアップルケーキ りんご レモン汁 小麦粉 ベーキングパウダー 油 砂糖 バニラエッセンス	干菓子	柿		
飲料	牛乳	牛乳	牛乳	お茶	お茶	牛乳	牛乳	牛乳	お茶	お茶		