



いずみナーサリーおやつだより9月号



9月の献立

日	曜	献立	食材
1	火	豆腐のまるパン	米粉、豆腐、豆乳、油、ベーキングパウダー、塩
2	水	豆乳プリン	豆乳、寒天、きび砂糖、きなこ
3	木	ぼうろ	片栗粉、きび砂糖、豆乳、サラダ油、ベーキングパウダー、塩
4	金	おにぎりーとうもろこし	米、とうもろこし
7	月	さつまいもドーナツ	豆腐、米粉、さつまいも、きび砂糖、油、ベーキングパウダー
8	火	にんじんぼりぼりクッキー	米粉、にんじん、きな粉、豆乳、きび砂糖、油
9	水	おにぎりーのり	米、のり
10	木	米粉バナナケーキ	米粉、バナナ、きび砂糖、豆乳、ベーキングパウダー、油
11	金	みかんの天板ケーキ	米粉、みかん缶、きび砂糖、豆乳、ベーキングパウダー、塩、油
14	月	かぼちゃようかん	かぼちゃ、きび砂糖、寒天、豆乳、きな粉
15	火	おにぎりーきなこ	米、きな粉、砂糖、塩
16	水	いもち	じゃがいも、片栗粉、塩、油
17	木	米粉蒸しパン	米粉、きび砂糖、豆乳、塩、油、ベーキングパウダー
18	金	ぶどうゼリー、おせんべい	ぶどうジュース、寒天、せんべい
24	木	米粉と豆腐のパンケーキ	米粉、きび砂糖、豆腐、豆乳、ベーキングパウダー、油
25	金	お月見団子	さつまいも、砂糖、片栗粉
28	月	おにぎりー鮭	米、鮭
29	火	バナナ	バナナ
30	水	ほうれんそうクッキー	米粉、きび砂糖、豆乳、ベーキングパウダー、油、きな粉、ホウレンソウ

Ochas のご紹介

Ochas とは、食べること、作ることが大好きなお茶の水女子大学の学生たちが集まった、「食べる幸せ」を広げるサークル団体です。毎月のおやつ献立の作成、おやつだよりの発行を行っています。現在は週に 1 回いずみナーサリーに伺い、おやつ作りやナーサリーのお手伝いをしています。また、3 大アレルギーフリーレシピの考案に取り組んでいます。活動は有志のボランティアで運営しています。



●発行日 2026 年 9 月 1 日

●発行者 Ochas ナーサリーチーム

コラム『秋のお彼岸と料理』

こんにちは。まだまだ残暑が厳しいですが、暦の上では立秋を過ぎ、少しずつ秋が近づく季節となって参りました。そんな9月には「秋のお彼岸」があり、今回は秋のお彼岸と深い関わりを持つ様々な料理について紹介します。

そもそも、お彼岸とは、故人やご先祖様を供養する日本独自の仏教行事で、年に2回、春と秋にあります。春分の日・秋分の日を中日として、前後三日間ずつを合わせた7日間がお彼岸の期間とされています。今年の秋のお彼岸は、秋分の日である9月23日とその前後3日間を合わせた、9月20日（日）～9月26日（土）です。秋のお彼岸では、「おはぎ」と呼ばれる日本の伝統的な和菓子が、ご先祖様への供物として昔から親しまれてきました。蒸したもち米を軽くつぶして丸め、あんこで包んだおはぎには、小豆の赤い色に邪気を払ったり、災難から身を守ったりする意味があるとされています。また、昔は貴重だった砂糖を使ったおはぎをお供えることには、ご先祖様への感謝の気持ちを伝える意味も込められています。

一方で、もち米を使ったおはぎは喉につまりやすく、小さな子どもが食べる際には注意が必要です。ご家庭でお子さんと一緒に楽しむ際には、もち米の代わりに普段食べているごはんを使い、あんこで包むなど、食べやすい形にアレンジしてみてもいいでしょうか。

また、秋のお彼岸にはおはぎだけではなく、肉や魚などの動物性食材を使わない精進料理やうどん・そば、お赤飯、いなり寿司、天ぷらなど、様々な料理が食べられてきました。

このように、お彼岸にはおはぎに加え、身近な料理も親しまれています。ぜひ今年の秋のお彼岸をきっかけに、日本の伝統的な風習と、そこに関わる食文化を楽しんでみてください。

参考文献（外部リンクが開きます）

お仏壇のはせがわ：お彼岸のお供えにおすすめの食べ物とは？NG な食べ物や訪問時の手土産も紹介、
https://www.hasegawa.jp/blogs/kuyou/ohigan-food?srsltid=AfmBOorH9-t6kh_lufrzTuNA6bvYPuabo-8qHAXPaEQB5-o7tvjvCQV

（2026 年 8 月 19 日）

三幸製菓：おはぎとぼたもち、違いは季節？春のお彼岸にはぼたもちを<https://www.sanko-seika.co.jp/ochanoma/article/botamochi.html>

（2026 年 8 月 19 日）

農林水産省：Let's！和ごはんプロジェクト 和ごはん×ぼたもち、

https://www.maff.go.jp/j/keikaku/syokubunka/culture/wagohan/articles/2302/spe14_04.html（2026 年 8 月 19 日）



おやつレシピ紹介 だいがくいも

【材料（4 人分）】

・さつまいも 250g（大きめ 1 個分）

・サラダ油 適量

☆みりん 大さじ 1 ☆きびざとう 大さじ 1

☆しょうゆ 大さじ 1/4

【作り方】

- 1、さつまいもはよく洗い、皮付きのまま一口大に切り、10 分間水にさらし、水気を切る。
- 2、耐熱容器にさつまいも、水大さじ 1 を入れ、600W のレンジで 4 分ほど加熱し、水気を切る。
- 3、フライパンにサラダ油を入れ、中火でさつまいもを焼き、取り出す。
- 4、同じフライパンに☆を入れ、とろみがつくまで加熱する。
- 5、火を止めてさつまいもを加えてからめる。

