10がつのこんだて

「家族でお手軽クッキングゥ～！！～スイートポテト～」

今回は、「スイートポテト」を紹介したいと思います。

さつま芋は食物繊維や、ビタミン C、B_1、B_6を豊富に含んでいます。その中でも食物繊維は、腸を活性化し、お腹の中をきれいにしてくれます。また、さつま芋の栄養は、皮や、皮と実の間に多く含まれているので、大学芋や、てんぷらなど皮ごと食べられる調理がおすすめです。さつま芋を買うときは、皮がなめらかでつやがあり、皮の一部が黒く変色していないものを選びましょう。お子様とは、さつま芋を洗ったり、つぶしたりして、一緒に作ってみて下さい。

【材料】(4人分)

さつま芋	200g
砂糖	大さじ2
バター	15g
牛乳	20cc

【作り方】

① さつま芋を柔らかく茹でて、熱いうちにつぶす。
② ①のさつま芋に砂糖、バター、牛乳を入れて混ぜ合わせる。
③ ②のタネを丸め、180℃に予熱したオーブンで10～15分焼いて出来上がり。

今月の旬の食材…人参、さつま芋、里芋、松茸、椎茸、しめじ、舞茸、ぎんなん、なめこ、栗、りんご、すだち、柿、梨、洋梨、カツオ、サケ、サバ、サンマ、サワラ

日	曜日	給食	おやつ	主な材料 力のもと 糖質・脂質	主な材料 血や肉を造る たんぱく質	主な材料 体の調子を整える ビタミン・ミネラル	補ってほしい食品
1 15 29	土	ツナチャーハン さつま芋の甘煮 味噌汁(玉葱・しめじ) パイン缶	たまごボーロ カップケーキ 牛乳	精白米、さつま芋	ツナ、牛乳	人参、椎茸、いんげん 玉葱、しめじ、パイン缶	海藻類
3 17	月	すき焼き丼 きゅうりのサラダ 味噌汁(じゃが芋・わかめ) 果物	紫いもチップ いちごケーキ 牛乳	精白米、じゃが芋 ジャム、バター ホットケーキミックス	焼き豆腐、豚肉 ハム、牛乳	葱、白菜、椎茸、えのき、白滝 きゅうり、人参、わかめ、果物	緑黄色野菜
31	月	≪ハロウィンメニュー≫ ケチャップライス　タンドリーチキン ポテトサラダ パンプキンスープ 果物	紫いもチップ かぼちゃケーキ 牛乳	精白米、じゃが芋 マヨネーズ、バター ホットケーキミックス	鶏挽き肉、鶏肉 ヨーグルト、牛乳	玉葱、海苔、にんにく、きゅうり 人参、コーン、ミニトマト かぼちゃ、かぼちゃの種、果物	きのこ類
4 18	火	ぶどうパン　ミートローフ カレーポテト きのこスープ(椎茸・えのき・しめじ・舞茸) 果物	野菜スナック ゆかりおにぎり 牛乳	ぶどうパン じゃが芋 精白米	鶏挽き肉 豆腐、牛乳	玉葱、人参、いんげん 椎茸、えのき、しめじ 舞茸、ゆかり、果物	海藻類
5	水	ごはん 里芋と鶏肉の煮物　ほうれん草サラダ 味噌汁(わかめ・なめこ・葱) 果物	ひじきスティック レバー入りミートソース スパゲティー 牛乳	精白米、里芋 スパゲティー	鶏肉、豚挽き肉 鶏レバー、牛乳	大根、人参、椎茸、ほうれん草 コーン、なめこ、葱、 わかめ、玉葱、パセリ、トマト缶 マッシュルーム、果物	豆類
19	水	≪日本各地の名産物を使った献立～中部地方～≫ ごはん　かぶのそぼろあんかけ(石川) キャベツサラダ(愛知) 里芋の味噌汁(福井) 果物	ひじきスティック おやき(長野) 牛乳	精白米、里芋 小麦粉	鶏挽き肉、牛乳	かぶ、かぶの葉、人参、玉葱 筍、キャベツ、コーン、葱 しめじ、えのき、果物	海藻類
6 20	木	ごはん 魚の煮つけ　ひじきのごまマヨネーズサラダ 味噌汁(大根・しめじ) 果物	カリポテスナック ミロトースト 牛乳	精白米、ごま バター、食パン マヨネーズ	ミロ、カジキ、牛乳	生姜、ひじき、人参 ほうれん草、コーン、ブロッコリー 大根、しめじ、果物	淡色野菜
7 21	金	ごはん チンジャオロース　中華風レタスサラダ 春雨スープ(春雨・人参・玉葱) 果物	カル鉄スティック 大学芋 牛乳	精白米、春雨 さつま芋、ごま	豚肉、牛乳	玉葱、筍、ピーマン、 人参、生姜、にんにく レタス、きゅうり、果物	緑黄色野菜
8 22	土	きつねうどん 小松菜とツナのサラダ チーズ みかん缶	ミニ動物ビスケット ハニードーナツ 牛乳	うどん	鶏肉、油揚げ ツナ、チーズ 牛乳	白菜、人参、葱 小松菜、みかん缶	海藻類
24	月	あんかけ丼 キャベツとわかめのごま酢和え 味噌汁(油揚げ・しめじ・葱) 果物	畑のスナック マカロニソテー 牛乳	精白米、春雨 ごま、マカロニ	豚肉、油揚げ ベーコン、牛乳	玉葱、人参、椎茸、絹さや キャベツ、わかめ、しめじ 万能葱、コーン、キャベツ、果物	芋類
11 25	火	ジャムパン(りんご・ブルーベリー) 焼きナゲット　ブロッコリーときのこのサラダ オニオンスープ 果物	カルテツウエハース 鮭チャーハン 牛乳	食パン、ジャム 精白米	豚挽き肉 木綿豆腐 鮭フレーク、牛乳	玉葱、にんにく、生姜 えのき、しめじ、ブロッコリー パセリ、果物	緑黄色野菜
12	水	ハヤシライス 大根サラダ ポテトスープ(じゃが芋・人参・パセリ) 果物	野菜スティック スイートポテト 牛乳	精白米、ごま じゃが芋、さつま芋	豚肉、牛乳	玉葱、大根、人参 きゅうり、パセリ、果物	豆類
26	水	≪誕生会メニュー≫ 三色のりまき(ゆかり・納豆・ツナマヨ) 鶏肉の照り焼き　人参サラダ すまし汁(麩・えのき・みつば) 果物	ミルクスティック 巨峰パフェ 牛乳	精白米、麩 ジャム、マヨネーズ ホットケーキミックス	ツナ、納豆 鶏肉、牛乳 豆乳ホイップ	海苔、きゅうり、人参 もやし、コーン、えのき 三つ葉、ぶどう、果物	芋類
13 27	木	ごはん　魚の味噌チーズ焼き ひじきときゅうりのサラダ のっぺい汁(里芋・人参・大根・葱・ごぼう・油揚げ)果物	えびまるせん きなこ揚げパン 牛乳	精白米、ごま 里芋、コッペパン	サワラ、チーズ 油揚げ、きな粉 牛乳	ひじき、きゅうり、人参、大根 ごぼう、葱、果物	緑黄色野菜
14 28	金	ごはん　回鍋肉　もやしのナムル チンゲン菜とエリンギのスープ (チンゲン菜・エリンギ・ハム) 果物	赤ちゃんせんべい 焼きおにぎり 牛乳	精白米	豚肉、ハム、牛乳	人参、キャベツ、ピーマン 椎茸、もやし、きゅうり チンゲン菜、エリンギ、果物	海藻類

__は1・2歳児の午前のおやつです(＋牛乳100cc)

☆給食・おやつの平均栄養所要量は次のとおりです。

・3歳未満児　エネルギー:530cal・たんぱく質:19g　・脂質:17g　・カルシウム:230mg・鉄:2.8mg・食塩:2mg
・3歳以上児　エネルギー:560cal・たんぱく質:21g　・脂質:18g　・カルシウム:240mg・鉄:2.0mg・食塩:2mg

☆ 仕入れの状況により多少の材料変更がある場合があります。

平成28年9月30日　洗足池保育園