



9がつのこんだて



「家庭でお手軽クッキングウ〜！！ ～スイートポテトアップルパイ～」

今回は、11日・25日(水)の「スイートポテトアップルパイ」を紹介したいと思います。

さつまいもは、別名『唐芋(からいも)』と呼ばれ、江戸時代に中国から沖縄を経て鹿児島にやってきました。さつまいもにはビタミンCやビタミンB1、B6や多くの食物繊維が含まれています。食物繊維は、腸の動きを活発にさせ便秘改善にも効果的です。お子様とは、芋をつぶしたり、パイに包んだりなどして一緒に作ってみて下さい。

【作り方】

- ①オーブンを200°Cに予熱しておく。
- ②さつまいもをイチヨウ切りにし、鍋で茹でマッシュ状にし牛乳を加え混ぜる。
- ③りんごをイチヨウ切りにし、鍋を熱しバターとりんごを入れ炒める。
全体にバターがなじんだら砂糖を入れ、水気がなくなるまで煮る。
- ④パイシートを1/4に切り、めん棒で縦にのばす。伸ばしたら②③をのせ折りたたみ、周りをフォークで押し止める。
- ⑤オーブンで20～25分程度焼いたら出来上がり。

【材料】(子ども4人分)

さつまいも	120g	砂糖	12g
りんご	1/8個	牛乳	大さじ3
パイシート	1/2枚	バター	20g

今月の旬の食材…モロヘイヤ、オクラ、冬瓜、しそ、さつまいも、里芋、椎茸、しめじ、ぎんなん、なめこ、パイナップル、栗、桃、巨峰、柿、いちじく、イワシカツオ、サンマ、サケ

日	曜	給食	おやつ	主な材料			補ってほしい食品
				力のもと 糖質・脂質	血や肉を造る たんぱく質	体の調子を整える ビタミン・ミネラル	
2	月	チキンカレー 三色サラダ モロヘイヤスープ(モロヘイヤ・えのき・ベーコン)	カルテツスティック いちごケーキ 牛乳	精白米、じゃが芋 バター、ジャム ホットケーキミックス	鶏肉、ベーコン 牛乳	玉葱、人参、キャベツ、 コーン、モロヘイヤ、えのき 果物	豆類
3	火	黒糖パン 鶏肉のケチャップ焼き 人参サラダ 冬瓜スープ(冬瓜・しめじ)	紫いもチップ チーズおかかおにぎり 牛乳	黒糖パン、精白米 ごま	鶏肉、かつお節 チーズ、牛乳	にんにく、生姜、オクラ、人参 コーン、冬瓜、しめじ、果物	芋類
4	水	ごはん ホイコーロー もやしのナムル 中華スープ(さくらげ・にら・人参)	野菜スティック ごまトースト 牛乳	精白米、食パン バター、ごま	豚肉、牛乳	人参、キャベツ、ピーマン 椎茸、にんにく、生姜、もやし きゅうり、さくらげ、にら、果物	海藻類
5	木	ごはん 魚の竜田揚げ キャベツと塩昆布のサラダ 具沢山味噌汁(里芋・大根・葱・人参・ごぼう)	えびまるせん ピザ 牛乳	精白米、里芋 小麦粉	カジキ、ツナ ハム チーズ、牛乳	生姜、キャベツ、コーン 塩昆布、大根、人参、葱 ごぼう、玉葱、ピーマン、果物	豆類
6	金	ごはん 里芋と鶏肉の煮物 きゅうりの酢の物 味噌汁(かぼちゃ・いんげん)	ひじきスティック ビーフソテー 牛乳	精白米、里芋 ビーフン、ごま	鶏肉、ハム 牛乳	人参、筍、しめじ、絹さや、椎茸 きゅうり、わかめ、もやし かぼちゃ、いんげん、果物	魚介類
7	土	焼うどん チーズ さつまいものサラダ すまし汁(わかめ・玉葱)	動物ビスケット カップケーキ 牛乳	うどん、さつまいも マヨネーズ	豚肉、ハム チーズ、牛乳	キャベツ、人参、もやし、玉葱 きゅうり、わかめ、パイン缶	豆類
9	月	豚丼 大根サラダ 味噌汁(なめこ・葱・豆腐)	英字ビスケット ヨーグルトコーンフレーク 牛乳	精白米、ごま コーンフレーク	豚肉、ハム 木綿豆腐、牛乳 ヨーグルト	玉葱、人参、椎茸、筍、絹さや 大根、きゅうり、なめこ、葱 フルーツ缶、果物	海藻類
10	火	ジャムパン(りんご・あんず) ハンバーグ ミックスベジタブル きのこスープ(しめじ・えのき・椎茸・パセリ)	野菜スナック わかめおにぎり 牛乳	食パン、パン粉 ジャム、精白米	豚挽き肉、牛乳	玉葱、コーン、人参、いんげん しめじ、えのき、椎茸、パセリ わかめ、果物	芋類
11	水	麦ごはん 豚肉と野菜の炒め物 ひじきサラダ 味噌汁(なす・玉葱・厚揚げ)	畑のスナック スイートポテトアップルパイ 牛乳	精白米、押麦 パイシート、さつまいも バター	豚肉、生揚げ 牛乳	キャベツ、玉葱、人参、もやし ピーマン、さくらげ、きゅうり ひじき、なす、りんご、果物	魚介類
12	木	ごはん 魚の磯辺揚げ ブロッコリーサラダ けんちん汁 (豚肉・大根・人参・ごぼう・里芋・こんにゃく・油揚げ)	胚芽スティック シュガートースト 牛乳	精白米、小麦粉 里芋、食パン バター	カジキ、豚肉 油揚げ、牛乳	青のり、人参、ブロッコリー えのき、大根、ごぼう こんにゃく、果物	海藻類
13	金	《お月見メニュー》 おいもごはん 鶏肉の五目煮 ほうれん草とツナのサラダ 十五夜汁(やまと芋・万能葱)	カリポテスナック ※お月見団子 牛乳 (みたらし・きなこ・あんこ)	精白米、やまと芋 白玉粉、あんこ 片栗粉、さつまいも	鶏肉、高野豆腐 ツナ、きな粉 牛乳	人参、大根、玉葱、いんげん 筍、ほうれん草、万能葱 果物	海藻類
14	土	ひじきチャーハン 春雨サラダ コーンわかめスープ(わかめ・葱・コーン・ごま) みかん缶	タマゴポーロ バームクーヘン 牛乳	精白米、春雨 ごま	鶏挽き肉、ハム 牛乳	ひじき、人参、玉葱、いんげん きゅうり、コーン、わかめ、葱 みかん缶	豆類
19	木	《郷土料理～京都府～》 ごはん 鮭の西京焼き 大根と油揚げの炊いたん(大根と油揚げの煮物) いとこ汁(小豆入り味噌汁)	カルテツウエハース ※ハツ橋(きなこ) 牛乳	精白米、小豆 白玉粉、ごま 上新粉、あんこ	鮭、油揚げ きな粉、牛乳	大根、筍、水菜、人参 椎茸、かぼちゃ、なす、果物	海藻類
26	木	《誕生会メニュー》 三色のり巻き(ツナマヨ・納豆・ゆかり) 鶏肉の照り焼き オクラサラダ すまし汁(花麩・三つ葉・えのき)	ミルクスティック 巨峰パフェ 牛乳	精白米、麩 ホットケーキミックス バター、ジャム マヨネーズ	ツナ、鶏肉 挽きわり納豆 牛乳 豆乳ホイップ	海苔、人参、大根、オクラ コーン、きゅうり、えのき 三つ葉、果物、巨峰	芋類
27	金	ごはん 筑前煮 ほうれん草の白和え 味噌汁(大根・人参・万能葱)	カリポテスナック きのこスパゲティ 牛乳	精白米、ごま スパゲティ	鶏肉、木綿豆腐 ベーコン、牛乳	筍、人参、ごぼう、蓮根、大根 こんにゃく、絹さや、万能葱 ほうれん草、えのき、しめじ 椎茸、果物	芋類

__は、1・2歳児の午前のおやつです。(＋牛乳100cc)

※1、2歳児はごはん団子を提供します。

☆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:530kcal・たんぱく質:19g・脂質:17g・カルシウム:230mg・鉄:2.8mg・食塩:2g

・3歳以上児 エネルギー:560kcal・たんぱく質:21g・脂質:18g・カルシウム:240mg・鉄:2.0mg・食塩:2g

☆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

延長保育補食献立表

曜日	献立	種類
月	ビスケット	ミルクスティック、ひじきスティック、カル鉄スティック 胚芽スティック、胚芽ビスケット、英字ビスケット 等
火	カステラ	おやつカステラ、カップケーキ、ココアケーキ 豆乳どーナッツ、ハニードーナッツ、バウムクーヘン 等
水	せんべい	ソフトせんべい、赤ちゃんせんべい、ねじりん棒 えびまるせん、ひじきあられ 等
木	ビスケット	ミルクスティック、ひじきスティック、カル鉄スティック 胚芽スティック、胚芽ビスケット、英字ビスケット 等
金	スナック	野菜スナック、海藻スナック、紫いもチップ、畑のスナック カリポテスナック 等

+麦茶(100~150mL)