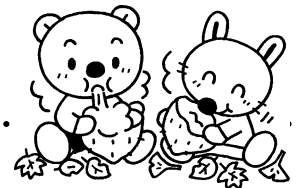




11がつのこんだて



「家族でお手軽クッキングウ〜！！〜スイートポテト〜」

今回は、19日(木)の秋が旬のさつまいもを使ったお菓子「スイートポテト」を紹介します。

さつまいもには食物繊維がじゃが芋の約2倍含まれています。さらにさつまいもを切ったときに出るヤラピンという白い乳液は腸の動きを促し、食物繊維との相乗効果で便秘解消に効果的です。お子様とはお芋を潰したり、カップに盛り付けたりして一緒に作ってみてください。

【材料(子ども4人分)】

さつまいも	250g
砂糖	大さじ2
バター	30g
牛乳	35ml

【作り方】

- ①さつまいもの皮をむき、適当な大きさに切る。
- ②鍋にさつまいもと水を入れ、竹串が刺さるくらいの固さまで茹でる。
- ③ボールにさつまいもを移し潰す。(熱いうちに網で裏ごしすると更に滑らかになります。)
- ④砂糖、バター、牛乳の順に入れて全体が馴染むようによく混ぜる。
- ⑤アルミカップに4等分に盛り付け、180℃のオーブンで20分焼いたら出来上がり。

今月の旬の食材…白菜、ほうれん草、春菊、れんこん、さつまいも、里芋、山芋、椎茸、しめじ、舞茸、なめこ、りんご、みかん、レモン、柿、洋梨、ハマチカマス、サワラ、サバ

日	曜日	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 16 30	月	中華丼 春雨サラダ 中華スープ(もやし・にら)	ソフトせんべい オレンジケーキ 牛乳	精白米、春雨 ホットケーキミックス バター、ジャム	豚肉、うずらの卵 ハム、牛乳	人参、玉葱、白菜、椎茸 筍、きくらげ、きゅうり もやし、にら、果物	豆類
4 18	水	ごはん 魚の竜田揚げ 人参サラダ 味噌汁(しめじ・大根)	さくさくポンせん にゅうめん 牛乳	精白米、そうめん ごま	カジキ、牛乳	生姜、人参、もやし、大根 しめじ、椎茸、ほうれん草 果物	芋類
5 19	木	ごはん 豆腐入りハンバーグ 白菜のおかか和え 味噌汁(わかめ・えのき)	紫いもチップ 5日:焼き芋 19日:スイートポテト 牛乳	精白米、さつまいも 19日:バター	豚挽き肉、木綿豆腐 かつお節、牛乳	玉葱、人参、白菜 えのき、わかめ、果物	緑黄色 野菜
6 20	金	麦ごはん 肉じゃが ひじきサラダ 味噌汁(豆腐・なめこ・葱)	サクッとあられ きなこ揚げパン 牛乳	精白米、押麦 じゃが芋、ごま コッペパン	豚肉、絹ごし豆腐 きなこ、牛乳	人参、玉葱、白滝、絹さや ひじき、きゅうり、なめこ 葱、果物	魚介類
7 21	土	ミートソーススパゲティ きゅうりとツナのサラダ コンソメスープ(じゃが芋・玉葱・パセリ)	赤ちゃんせんべい ビスコ 牛乳	スパゲティ じゃが芋	豚挽き肉、ツナ、 牛乳	玉葱、人参、トマト缶 きゅうり、パセリ みかん缶	豆類
9	月	《大洋社創立記念メニュー》 赤飯 鶏肉の照焼き もやしの彩和え さつまいも汁(豚肉・さつまいも・さつまいも揚げ・人参・しめじ・生姜)	ふわふわチップ 紅白まんじゅう 牛乳	精白米、もち米 ごま、さつまいも あんこ、ジャム ホットケーキミックス	小豆、鶏肉、豚肉 さつまいも揚げ、牛乳	もやし、ほうれん草 人参、しめじ、生姜、果物	海藻類
10 24	火	ジャムパン(いちご・りんご) 鶏肉の香味ソテー ブロッコリーときのこのサラダ キャベツスープ(キャベツ・人参・ベーコン)	えびまるせん わかめおにぎり 牛乳	食パン、ジャム じゃが芋、精白米	鶏肉、ベーコン 牛乳	玉葱、人参、にんにく マッシュルーム ブロッコリー、しめじ えのき、キャベツ わかめ、果物	緑黄色 野菜
11	水	ごはん 魚の味噌煮 さつまいものサラダ 五目汁(人参・大根・里芋・椎茸・こんにゃく・葱)	赤ちゃんせんべい バナナケーキ 牛乳	精白米、さつまいも マヨドレ、里芋 バター ホットケーキミックス	サバ、ハム 牛乳	生姜、きゅうり、人参 大根、椎茸、こんにゃく 葱、バナナ、レモン果汁 果物	海藻類
12 26	木	カレーライス きゅうりサラダ 大根スープ(大根・えのき・ベーコン)	カルテツウエハース ヨーグルトコーンフレーク 牛乳	精白米、じゃが芋 コーンフレーク	豚肉、ベーコン ヨーグルト、牛乳	人参、玉葱 きゅうり、コーン、大根 えのき、フルーツ缶、果物	海藻類
13	金	《七五三メニュー》 栗ごはん 菊花蒸しシュウマイ ほうれん草のごま和え すまし汁(麩・えのき・三つ葉)	おこめのすなっく お絵描きホットケーキ 牛乳	精白米、もち米 シュウマイの皮 ごま、麩 ※はちみつ、バター ホットケーキミックス	豚挽き肉、牛乳	栗、玉葱、生姜、コーン 人参、ほうれん草、えのき 三つ葉、果物	豆類
14 28	土	豚肉チャーハン わかめサラダ 豆腐スープ(豆腐・椎茸・人参)	動物ビスケット 豆乳ドーナツ 牛乳	精白米	豚挽き肉、ハム 絹ごし豆腐、牛乳	玉葱、人参、ピーマン わかめ、きゅうり、椎茸 パイン缶	芋類
17	火	ロールパン クリームシチュー 小松菜とベーコンのサラダ	カリポテスナック しらすおにぎり 牛乳	ロールパン じゃが芋、精白米	鶏肉、ベーコン しらす、牛乳	玉葱、人参、ブロッコリー マッシュルーム、小松菜 コーン、果物	淡色 野菜
25	水	《誕生会メニュー》 ナポリタン チキンソテー(カレー味) コールスロー オニオンスープ	赤ちゃんせんべい ココアプリン 牛乳	スパゲティ マヨドレ	ウインナー、鶏肉 ココア、豆乳ホイップ 牛乳	人参、ピーマン、玉葱 マッシュルーム キャベツ、コーン パセリ、果物	海藻類
27	金	ごはん 豚肉と野菜の炒め物 かぼちゃの甘煮 味噌汁(ほうれん草・豆腐・葱)	おこめのすなっく クリームチーズトースト 牛乳	精白米 食パン、バター	豚肉、絹ごし豆腐 クリームチーズ、牛乳	キャベツ、玉葱、人参 もやし、きくらげ、ピーマン かぼちゃ、ほうれん草 葱、果物	芋類

は1・2歳児の午前のおやつです(+牛乳100cc)

※は1・2歳児のみメープルシロップを使用します。

☆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: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。

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、ミレービスケット 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 豆乳ドーナッツ、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、ミレービスケット 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)