



# 10がつのこんだて



## 「家族でお手軽クッキングウ〜！！ ～きのこスパゲティー～」

今回は、秋の味覚であるきのこを使った13日・27日(木)の「きのこスパゲティー」を紹介したいと思います。

きのこ類は、全体的に食物繊維やビタミンDが豊富です。食物繊維は便秘を予防し、ビタミンDはカルシウムの吸収を助ける働きがあります。しかし、一丸に“きのこ”と言っても、その種類はたくさんあります。エリンギには便秘解消・むくみ予防、えのきは疲労回復、しめじは美肌・骨の健康維持、舞茸は免疫力アップなどそれぞれの食材によって栄養も効能も変わります。スパゲティーの他にも炊き込みごはんやスープ、炒め物や煮物などさまざまな料理にきのこを取り入れて、食欲の秋を楽しんでみてください。お子様とはきのこを一緒に割くなどし、一緒に作ってみてください。

### 【材料】(子ども4人分)

スパゲティー	150g	油	適量
塩	少々	醤油	大さじ1
えのき	30g	きざみ海苔	適量
椎茸	30g		
しめじ	30g		

### 【作り方】

- ① たっぷりのお湯に塩を加え、スパゲティーを茹でる。
- ② きんこは軸を切り、食べやすい大きさに切る。
- ③ フライパンに油をしき、②を炒める。
- ④ しんなりしてきたら①を加える。
- ⑤ 醤油で味を調え、お好みできざみ海苔をかけたら出来上がり。

今月の旬の食材…人参、さつまいも、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、かぼす、シークァーサー、いちじく、ざくろ、しそ、レモン

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	
1 29	土	鮭チャーハン もやしのナムル チーズ 豆腐スープ(豆腐・にら・椎茸) みかん缶	赤ちゃんせんべい バウムクーヘン 牛乳	精白米	鮭フレーク、ベーコン 絹ごし豆腐、チーズ 牛乳	玉葱、人参、いんげん もやし、きゅうり、にら 椎茸、みかん缶	芋類
3 17	月	あんかけ丼 さつまいもの甘煮 味噌汁(なめこ・わかめ・葱) 果物	サクッとあられ きなこマカロニ 牛乳	精白米、春雨 さつまいも	豚肉、牛乳	玉葱、人参、絹さや わかめ、なめこ、葱 とうもろこし、果物	緑黄色 野菜
4 18	火	ドックパン 鶏肉のコーンマヨ焼き 人参サラダ キャベツスープ(キャベツ・ベーコン) 果物	ソフトせんべい 塩昆布おにぎり 牛乳	ドックパン、バター ジャム、マヨドレ ごま、精白米	鶏肉、ベーコン 牛乳	玉葱、コーン、パセリ 人参、もやし、キャベツ 塩昆布、果物	きのこ 類
5 19	水	ごはん ツナハンバーグ ミックスベジタブル きのこスープ(えのき・しめじ・椎茸・パセリ) 果物	えびまるせん バナナケーキ 牛乳	精白米、パン粉 じゃが芋 ホットケーキミックス	豚挽き肉、ツナ 豆乳、牛乳	玉葱、コーン、人参 いんげん、えのき、しめじ 椎茸、パセリ、バナナ、果物	海藻類
6 20	木	ごはん 魚の味噌煮 ひじきサラダ すまし汁(わかめ・玉葱) 果物	畑のスナック きつねうどん 牛乳	精白米、うどん	カジキ、油揚げ 牛乳	生姜、ひじき、きゅうり 人参、玉葱 わかめ、白菜、葱、果物	芋類
7 21	金	ごはん 豚肉の生姜焼き もやしの彩り和え 味噌汁(じゃが芋・しめじ) 果物	カリポテスナック シュガートースト 牛乳	精白米、じゃが芋 食パン、バター	豚肉、牛乳	玉葱、生姜、もやし、にら 人参、しめじ、果物	豆類
8 22	土	焼きそば 大根サラダ ポテトスープ(じゃが芋・玉葱・ベーコン) パイン缶	動物ビスケット 豆乳どーなっつ 牛乳	焼きそば麺、ごま じゃが芋	豚挽き肉、ベーコン 牛乳	人参、キャベツ、もやし、大根 きゅうり、玉葱、パイン缶	きのこ 類
11 25	火	ジャムパン(いちご・ブルーベリー) ミートローフ ブロッコリーときのこのサラダ オニオンスープ 果物	野菜スティック たぬきおにぎり 牛乳	食パン、ジャム 精白米、揚げ玉	鶏挽き肉、豚挽き肉 牛乳	玉葱、人参、いんげん えのき、しめじ、ブロッコリー パセリ、青のり、果物	豆類
12	水	ごはん 大根と鶏肉の煮物 そぼろ納豆 味噌汁(白菜・油揚げ) 果物	赤ちゃんせんべい 大学芋 牛乳	精白米、さつまいも ごま	鶏肉、ひきわり納豆 かつお節、油揚げ 牛乳	大根、人参、椎茸、いんげん 切干大根、きざみ昆布、白菜 果物	緑黄色 野菜
13 27	木	ごはん 魚の照り焼き ほうれん草の磯和え 味噌汁(かぼちゃ・玉葱) 果物	きなこウエハース きのこスパゲティー 牛乳	精白米 スパゲティー	サワラ ベーコン、牛乳	ほうれん草、人参、もやし 海苔、かぼちゃ、玉葱 えのき、しめじ、椎茸、果物	豆類
14 28	金	ごはん 鶏肉と野菜の味噌炒め ひじきのごまマヨサラダ すまし汁(豆腐・わかめ) 果物	紫いもチップ ミロトースト 牛乳	精白米、マヨドレ ごま、食パン バター、ミロ	鶏肉、絹ごし豆腐 牛乳	キャベツ、人参、椎茸 ピーマン、ひじき、きゅうり コーン、わかめ、果物	芋類
24	月	ハヤシライス 豆菜サラダ 大根スープ(大根・人参・椎茸) 果物	おこめのすなっく ふかし芋&プルーン 牛乳	精白米 さつまいも	豚肉、ベーコン 大豆、牛乳	玉葱、小松菜、人参 コーン、大根、椎茸 プルーン、果物	淡色 野菜
26	水	《誕生会メニュー》 ツナピラフ 鶏肉の竜田揚げ 三色サラダ コンソメスープ(玉葱・えのき・ベーコン) 果物	赤ちゃんせんべい 和風パフェ 牛乳	精白米、さつまいも あんこ コーンフレーク ホットケーキミックス	ツナ、鶏肉 ベーコン、豆乳 豆乳ホイップ、牛乳	玉葱、パセリ、人参 生姜、きゅうり コーン、えのき、果物	海藻類
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	サクッとあられ かぼちゃケーキ 牛乳	精白米、じゃが芋 マヨドレ ホットケーキミックス	鶏挽き肉、鶏肉 ヨーグルト、豆乳 牛乳	玉葱、海苔、にんにく きゅうり、人参、コーン かぼちゃ、パセリ、果物	きのこ 類

は、1・2歳児の午前のおやつです。(＋牛乳100cc)

☆給食・おやつ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:510kcal・たんぱく質:20.4g・脂質:15.3g・カルシウム:193mg・鉄:1.7mg・食塩:1.7g

・3歳以上児 エネルギー:570kcal・たんぱく質:22.8g・脂質:17.1g・カルシウム:213mg・鉄:1.8mg・食塩:1.8g

☆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、野菜スティック、動物ビスケット 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 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、サクッとあられ 等
木	ビスケット	ミルクスティック、野菜スティック、動物ビスケット 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、おこめのすなっく、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)