



10がつのこんだて



「家族でお手軽クッキング！ ～大学芋～」

今回は、9日(水)の「大学芋」を紹介したいと思います。

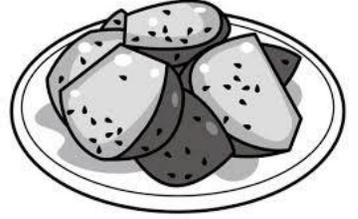
さつまいもには、糖質・食物繊維・カリウム・ビタミンCなど健康を保つために欠かせない栄養素が含まれます。さつまいもは通年出回りますが、旬は9月から11月です。甘さや糖度は品種による違いも大きいのですが、同じ品種の中でもより甘いさつまいもは、ふっくらとした形で皮の色が濃くつやがあるものや皮から黒っぽい蜜のようなもの(ヤラピン)が付いているものです。

【材料(子ども4人分)】

さつまいも…200g
砂糖…大さじ2
醤油…小さじ1
サラダ油…小さじ2
黒いりごま…小さじ1

【作り方】

- ①さつまいもの皮をむく
 - ②さつまいもを乱切りして水にさらす。
 - ③水気を切って170℃の油で中に火が通るまであげる。
 - ④鍋に水、砂糖と醤油を入れて火にかけて煮立って全体に泡がたったら揚げたての芋を入れ、手早くからめて黒いりごまをふる。
- ※④の際混ぜてしまうと固まらなくなってしまうので鍋をゆする程度にする。



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、シークアーサー、いちじく、ざくろ、しそ、レモン

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	
1 15 29	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	畑のクラッカー 塩昆布おにぎり 牛乳	ドックパン、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	魚介類
2 16 30	水	ごはん ツナハンバーグ 春雨サラダ 味噌汁(玉葱・わかめ) 果物	ねじりん棒 ふかし芋&クラッカー 人参くだものジュース	精白米、パン粉、春雨 さつまいも	豚挽き肉、ツナ、ハム	玉葱、きゅうり、人参 わかめ、果物	豆類
3 17	木	ごはん 魚の味噌煮 ひじきサラダ すまし汁(えのき・豆腐) 果物	カリポテスナック きつねうどん 牛乳	精白米、うどん	カジキ、絹ごし豆腐 かまぼこ、油揚げ 牛乳	生姜、ひじき、きゅうり、人参 えのき、わかめ、果物	肉類
4 18	金	ごはん 豚肉の生姜焼き もやしの彩り和え 味噌汁(さつまいも・しめじ) 果物	えびまるせん あんこトースト 牛乳	精白米、さつまいも 食パン、あんこ、バター	豚肉、牛乳	玉葱、生姜、もやし、人参 にら、しめじ、果物	海藻類
5 19	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) 果物 パイン缶	えび小判 おやつカステラ 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
7 21	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	きなこウエハース ももケーキ 牛乳	精白米、春雨 さつまいも、ジャム ホットケーキミックス	豚肉、豆乳、牛乳	玉葱、人参、絹さや、わかめ なめこ、葱、もも缶、果物	魚介類
8 22	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	畑のクラッカー たぬきおにぎり 牛乳	食パン、ジャム パン粉、精白米 揚げ玉	鶏挽き肉、豚挽き肉 牛乳	玉葱、人参、いんげん ブロッコリー、えのき、しめじ パセリ、青のり、果物	豆類
9	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、刻み昆布、白菜 果物	きのこ類
10 24	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	野菜スティック きのこスパゲティ 牛乳	精白米、スパゲティ	サワラ、ベーコン 牛乳	ほうれん草、もやし、人参 海苔、かぼちゃ、玉葱 えのき、しめじ、椎茸、果物	豆類
11 25	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	えびまるせん シュガートースト 牛乳	精白米、マヨドレ ごま、食パン、バター	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	魚介類
12 26	土	ごはん ひじき入りつくね わかめサラダ 味噌汁(玉葱・えのき) 果物 みかん缶	ミニ動物ビスケット ミニどら焼き 牛乳	精白米	鶏挽き肉、ハム、牛乳	葱、ひじき、わかめ、きゅうり えのき、玉葱、みかん缶	芋類
23	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 ホットケーキミックス コーンフレーク、あんこ	ツナ、鶏肉 ベーコン、豆乳 豆乳ホイップ、牛乳	人参、玉葱、パセリ、生姜 きゅうり、コーン、えのき、果物	海藻類
28	月	ハヤシライス 小松菜とベーコンのサラダ 大根スープ(大根・人参・椎茸) 果物	きなこウエハース マカロニスナック 牛乳	精白米、マカロニ	豚肉、ベーコン、牛乳	玉葱、小松菜、コーン 大根、人参、椎茸、果物	きのこ類
31	木	《ハロウィンメニュー》 ナン かぼちゃカレー ポテトサラダ きのこスープ(えのき・しめじ・椎茸・パセリ) 果物	野菜スティック かぼちゃケーキ 牛乳	ナン、じゃが芋 マヨドレ ホットケーキミックス	豚挽き肉、豆乳、牛乳	かぼちゃ、人参、玉葱 きゅうり、コーン、えのき しめじ、椎茸、パセリ、果物	魚介類

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:510cal・たんぱく質:20.4g・脂質:15.3g・カルシウム:193mg・鉄:1.7mg・食塩:1.7mg

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

☆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	ミレービスケット、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、豆乳マドレーヌ 豆乳どーナッツ、バウムクーヘン 等
水	せんべい	赤ちゃんせんべい、ねじりん棒 えび小判、ひじきあられ 等
木	ビスケット	ミレービスケット、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	きなこウエハース、紫いもチップ、畑のスナック まあるいクラッカー、いも花子 等

+ 麦茶(100~150mL)