



11がつのこんだて



「家庭でお手軽クッキング！！ ～スイートポテトケーキ～」

今回は、26日(水)の「スイートポテトケーキ」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、ビタミンB1、ビタミンB6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綺麗にしてくれます。

【材料(子ども4人分)】

【作り方】

さつま芋	小1本	ベーキングパウダー	小さじ1
牛乳	大さじ4	バニラエッセンス	少々
卵	1個	好きな型	4個
バター	30g	お好みでホイップ クリームを絞っても◎	
砂糖	大さじ2		
薄力粉	小さじ2		

- ① バターと卵は室温に戻しておく。薄力粉とベーキングパウダーは合わせてふるっておく。
- ② さつま芋は皮をむいて1cm角の角切りにし、牛乳を加えて鍋で柔らかくなるまで煮る。(焦がさないように)
- ③ ②が柔らかくなったら裏ごしかフードプロセッサーにかけて滑らかにする。
- ④ バターを白っぽくなるまで練り、砂糖を加えて混ぜ、卵を加えて混ぜる。
- ⑤ バニラエッセンスと③を加えて混ぜ薄力粉とベーキングパウダーを加えてゴムベラでさっくり切るように混ぜる。
- ⑥ 型に生地を入れ、180℃に予熱したオーブンで20分焼いて出来上がり。

今月の旬の食材…白菜、ほうれん草、春菊、れんこん、さつま芋、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

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 15 29	土	ミートソーススパゲティー きゅうりとツナのサラダ ポテトスープ(じゃが芋・玉葱・パセリ) パイン缶	ミニ野菜スティック カリポテスナック 牛乳	スパゲティー じゃが芋	豚挽き肉、ツナ 牛乳	玉葱、人参、トマト缶、きゅうり コーン、パセリ、パイン缶	海藻類
4	火	《大洋社創立記念メニュー》 赤飯 鶏肉の照り焼き もやしの彩り和え すまし汁(えのき・玉葱) りんご	畑のクラッカー 紅白まんじゅう 牛乳	精白米、もち米、ごま 米粉、小麦粉 あんこ、ジャム	小豆、鶏肉、牛乳	もやし、人参、にら、えのき 玉葱、りんご	魚介類
5 19	水	ごはん 魚のパン粉焼き 人参サラダ 豚汁(豚肉・大根・人参・葱・ごぼう・こんにゃく) 柿	まあるいクラッカー 5日:焼き芋 19日:大学芋 牛乳	精白米、小麦粉 パン粉、ごま、さつま芋	カジキ、豚肉、牛乳	青のり、人参、もやし、大根 葱、ごぼう、こんにゃく、柿	きのこ 類
6 20	木	ごはん 鶏つくね照り焼き わかめサラダ けんちん汁(豚肉・大根・里芋・人参・ごぼう・葱・椎茸) パナナ	赤ちゃんせんべい にゅうめん 牛乳	精白米、里芋 そうめん	鶏挽き肉、ハム 豚肉、かまぼこ 牛乳	玉葱、わかめ、きゅうり 人参、大根、ごぼう、葱 椎茸、パナナ	魚介類
7 21	金	麦ごはん 肉じゃが ひじきのごまマヨサラダ 味噌汁(豆腐・なめこ・葱) みかん	ミレービスケット しらすトースト 牛乳	精白米、押麦、ごま マヨドレ、じゃが芋 食パン	豚肉、絹ごし豆腐 しらす、チーズ、牛乳	人参、玉葱、白滝、絹さや ひじき、きゅうり、コーン なめこ、葱、青のり、みかん	豆類
8 22	土	ごはん 豚肉の生姜焼き 大根サラダ すまし汁(わかめ・えのき) みかん缶	動物ビスケット お米de国産りんごのタルト 牛乳	精白米	豚肉、ハム、牛乳	玉葱、生姜、大根、きゅうり わかめ、えのき、みかん缶	芋類
10	月	マーボー丼 春雨サラダ もやしスープ(もやし・にら) パナナ	野菜スティック ココア蒸しパン 牛乳	精白米、春雨 ホットケーキミックス	豚挽き肉、木綿豆腐 ハム、純ココア 豆乳、牛乳	葱、にら、きゅうり、人参 もやし、にら、パナナ	海藻類
11 25	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 りんご	ねじりん棒 塩おにぎり 牛乳	ロールパン、じゃが芋 精白米	鶏肉、ベーコン 牛乳	玉葱、人参、ブロッコリー 小松菜、コーン、海苔、りんご	豆類
12	水	ごはん 八宝菜 もやしナムル コーンわかめスープ 柿	えびせんべい きなこマカロニ 牛乳	精白米、ごま マカロニ	豚肉、なると、ハム きなこ、牛乳	白菜、玉葱、人参、椎茸 筍、きくらげ、もやし、きゅうり わかめ、コーン、柿	魚介類
13 27	木	ごはん 魚の味噌チーズ焼き ほうれん草の磯和え すまし汁(玉葱・しめじ・わかめ) パナナ	まあるいクラッカー しょうゆラーメン 牛乳	精白米、中華麺	カジキ、チーズ なると、牛乳	ほうれん草、人参、もやし 海苔、玉葱、しめじ、わかめ コーン、パナナ	肉類
14	金	《七五三メニュー》 栗ごはん 菊花蒸ししゅうまい 三色なます すまし汁(麩・えのき・三つ葉) みかん	紫いもチップ お絵描きホットケーキ 牛乳	精白米、もち米 しゅうまいの皮、ごま 麩、※①はちみつ ホットケーキミックス	豚挽き肉、豆乳 牛乳	栗、玉葱、コーン、生姜 大根、人参、きゅうり、えのき 三つ葉、みかん	海藻類
17	月	カレーライス 三色サラダ 大根スープ(大根・ベーコン) パナナ	ふわふわチップ 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 ※②ヨーグルト 牛乳	人参、玉葱、きゅうり、コーン 大根、みかん缶、パナナ	きのこ 類
18	火	ジャムパン(いちご)&あんこパン 鶏肉のトマト煮 マッシュポテト きのこスープ(椎茸・えのき・しめじ・パセリ)りんご	畑のクラッカー ツナマヨおにぎり 牛乳	食パン、ジャム あんこ、じゃが芋 バター、精白米 マヨドレ	鶏肉、ツナ、牛乳	人参、玉葱、マッシュルーム ブロッコリー、トマト缶、パセリ 椎茸、えのき、しめじ 海苔、りんご	豆類
26	水	《誕生会メニュー》 ナポリタン チキンソテー(カレー味) ブロッコリーときのこのサラダ オニオンスープ 洋梨	えびせんべい スイートポテトケーキ 牛乳	スパゲティー さつま芋、バター 小麦粉	ウインナー、鶏肉 卵、豆乳ホイップ 牛乳	人参、ピーマン、玉葱 マッシュルーム、ブロッコリー しめじ、えのき、パセリ、洋梨	魚介類
28	金	ごはん 魚の竜田揚げ ひじきサラダ 味噌汁(玉葱・さつま芋) みかん	紫いもチップ メロンパントースト 牛乳	精白米、さつま芋 食パン、バター 小麦粉	カジキ、牛乳	生姜、ひじき、きゅうり 人参、玉葱、みかん	緑黄色 野菜

は、1・2歳児の午前のおやつです(+牛乳100cc)

※①は、1・2歳児はメープルシロップを提供します。

※②は、みつば組は豆乳ヨーグルトを提供します。

☆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:510kcal・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:570kcal・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。

令和7年10月31日 洗足池保育園

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)