



令和3年

10月 きゅうしょくだより

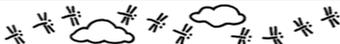


◎印は手作りおやつ

日	曜	給食 (11:30~)	おやつ (2:30~)	未満児午前おやつ (9:30~)
1	金	野菜カレーライス・りんごサラダ・バナナ	◎クリームサンド ・ミルク	・せんべい ・牛乳
2	土	そばろ混ぜご飯・コロコロサラダ・オレンジ・キャベツのみそ汁	・さやえんどうスナック	・ビスケット
4	月	パン・鮭とポテトのカレーマリネ・キャベツとハムのサラダ・オレンジ・かき玉スープ	◎ヨーグルト和え	・クラッカー ・ミルク
5	火	切り干し大根ご飯・じゃが芋とちくわの煮物・りんご・けんちんみそ汁	・ミニドーナツ ・ミルク	・ビスコ ・牛乳
6	水	卵としらすのご飯・ポークビーンズ・バナナ・じゃが芋のみそ汁	◎ミロトースト ・牛乳	・せんべい ・ミルク
7	木	麦ご飯・豆腐ハンバーグ・ひじきの炒め煮・りんご・焼き麩のみそ汁	・チーズあられ ・ミルク	・ポ－ロ ・牛乳
8	金	パン・さつま芋の酢豚風・シルバーサラダ・オレンジ・キャベツのスープ	◎五平餅	・白せんべい ・ミルク
9	土	しらすわかめご飯・肉みそそばろの野菜炒め・シューマイ・オレンジ・豆腐のすまし汁	・バウムクーヘン	・せんべい
11	月	えび天ご飯・じゃが芋とごぼうのサラダ・りんご・油揚げのみそ汁	◎かぼちゃケーキ ・牛乳	・クラッカー ・ミルク
12	火	パン・豆腐ナゲット・チーズ入り野菜サラダ・バナナ・もやしのスープ	・サッポロポテト ・ココアミルク	・ポ－ロ ・牛乳
13	水	麦ご飯・五目卵焼き・根菜金平・オレンジ・青菜のみそ汁	◎スイートポテト ・牛乳	・白せんべい ・ミルク
14	木	麦ご飯・マーボー豆腐・華風サラダ・りんご・中華風スープ	・せんべい ・ミルク	・ビスコ ・牛乳
15	金	パン・魚フライみかんソース・野菜たっぷりサラダ・バナナ・コーンポテトスープ	◎枝豆と塩昆布のおにぎり	・ビスケット ・ミルク
16	土	しょうゆスパゲティー・オレンジ・オニオンスープ		・せんべい
18	月	ミートスパゲティー・鶏の唐揚げ・ポテトサラダ・オレンジ・ジュリアンスープ	◎トッピングケーキ ・牛乳	・クラッカー ・ミルク
19	火	秋の味覚炊き込みご飯・鮭のタルタルソースかけ・千キャベツ・りんご・里芋のみそ汁	・ビスケット ・ココアミルク	・せんべい ・牛乳
20	水	パン・豆腐団子の中華風煮・切り干し大根とハムの中華サラダ・オレンジ・わかめスープ	◎チーズ昆布おにぎり	・ポ－ロ ・ミルク
21	木	麦ご飯・鶏つくね・マカロニサラダ・オレンジ・玉ねぎのみそ汁	◎大学芋 ・ミルク	・ビスコ ・牛乳
22	金	ツナとはんぺんのご飯・ポパイサラダ・バナナ・えのきのみそ汁	・ベジたべる ・ミルク	・白せんべい ・牛乳
23	土	焼き豚チャーハン・野菜のサラダ・オレンジ・豆腐のスープ	・ミニドーナツ	・ビスケット
25	月	麦ご飯・野菜入り納豆・肉じゃが・バナナ・大根のみそ汁	◎マカロニナポリ	・クラッカー ・ミルク
26	火	パン・ポテトコロッケ・ツナサラダ・オレンジ・麩と青菜のスープ	・ごまビス ・ミルク	・白せんべい ・牛乳
27	水	ご飯・サバのみそ煮・青菜のごま和え・りんご・けんちん汁	◎ポテトのチーズ焼き ・牛乳	・ポ－ロ ・ミルク
28	木	チキンライス・さつま芋とクリームチーズのサラダ・バナナ・野菜スープ	・えびせん ・ミルク	・ビスコ ・牛乳
29	金	パン・焼きそば・春巻き・オレンジ・ポパイスープ	◎ツナマヨおにぎり	・ウエハース ・ミルク
30	土	ひじきご飯・じゃが芋のそばろ煮・オレンジ・豆腐のみそ汁	・ポテトチップス	・せんべい



さつま芋



秋の味覚さつま芋。スーパーでは年中ありますが、秋が旬で、今が一番おいしく栄養もたっぷりです。さつま芋は、植物の根にあたる部分を食べています。(じゃが芋は、植物の茎にあたる部分)

植物が大きくなるための栄養がたっぷり入っている“いも”は、人にとっても大切なエネルギー源として食べられてきました。

さつま芋は、食物繊維が豊富で、お腹の掃除をしてくれます。また、さつま芋のビタミンCは、他の野菜に比べ熱に強く、抵抗力を高めてくれます。

しかし、甘くておいしいため、つい食べすぎてしまい、胸やけしてしまうことも…。さつま芋の皮ごと食べると、胸やけを防止できるという説があります。

皮の部分も栄養価が高いので、皮ごと食べられるといいですね。

すみれ楽園では、年長児が5月に植えたさつま芋が収穫の時期となりました。

収穫したさつま芋はスイートポテトにして13日のおやつ時間にいただきます。今年もたくさん収穫できるか楽しみです。



スイートポテト 10月13日(5人分)

- ・さつま芋・・・300g
- ・スキムミルク・・・15g
- ・砂糖・・・40g
- ・バター・・・15g
- ・卵黄・・・5g



〈作り方〉

- ①さつま芋の皮をむき水にさらしてから、やわらかくなるまで蒸し、つぶす。
- ②温かいうちに、バター、砂糖、スキムミルクを混ぜ合わせる。
- ③等分に分け、好きな形に整える。
- ④表面に卵黄を塗り、オーブンで焼き色がつくまで焼いて出来上がり。

0歳児：10/1のカレーは、豚肉と野菜の煮物とすまし汁、10/4のカレーマリネはマリネに変更します。
0,1歳児：10/6のミロトーストをジャムパンに変更します。
未満児：10/8五平餅は、種実類を抜いた甘みそを付けて食べます。