

10月給食献立表

日	曜日	3歳未満児 10時のおやつ	3未・3上児昼食献立	3歳未満児加算食			全員3時のおやつ
				主食	主食	副食 果物等	
1	水	牛乳 ビスケット	きのこのグラタン・ブロッコリーの塩ゆで 白菜とチンゲン菜のスープ・果物		ご飯		牛乳 クラッカー
2	木	牛乳 クラッカー	手作りがんもどき・五色和え・煮豆		ご飯	すまし汁	カルピス クッキー
3	金	牛乳 せんべい	八宝菜・たたききゅうり・トマト・果物		ご飯	粉ふき芋	牛乳 かるかん ☆
4	土	牛乳 ビスケット	カレーうどん・キャベツの甘酢和え・果物	×			牛乳 せんべい
5	日		親子運動会				
6	月	牛乳 クッキー	鶏肉の甘辛煮・マカロニサラダ・さつま芋の甘煮 果物		ご飯		牛乳 小魚 おかき
7	火	牛乳 せんべい	お誕生日ランチデー	×			牛乳 ジャムサンド ☆
8	水	牛乳 クラッカー	大豆の五目煮・ほうれん草の炒め物・果物		ご飯		牛乳 人参ゼリー ☆
9	木	牛乳 カステラ	けんちん汁・野菜ときのこの和え物・果物		わかじや ご飯		牛乳 ごまクッキー ☆
10	金	牛乳 ビスケット	魚の照り焼き・れんこんのきんぴら・豆乳汁		ご飯		牛乳 昆布 せんべい
11	土	牛乳 クラッカー	焼きそば・きゅうりの磯和え・果物	×			牛乳 せんべい
12	日						
13	月						
14	火	牛乳 ビスケット	チキンピカタ・ブロッコリーのサラダ・野菜スープ		ご飯		牛乳 小魚 おかき
15	水	牛乳 ジャムパン	魚の塩焼き・おからの炒り煮・ひじきの佃煮・果物		ご飯		牛乳 ふかし芋 ☆
16	木	牛乳 クッキー	酢豚・キャベツの甘酢和え・手作りふりかけ・果物		ご飯		牛乳 手作りクラッカー ☆
17	金	牛乳 せんべい	豚汁・焼きししゃも・ほうれん草のおかか和え・果物		ご飯		牛乳 ビスケット
18	土	牛乳 クラッカー	肉うどん・果物	×			牛乳 せんべい
19	日						
20	月	牛乳 せんべい	肉団子の中華風煮込み・青菜とコーンの和え物 ミニゼリー		ご飯		牛乳 ビスケット
21	火	牛乳 カステラ	魚のケチャップソース・彩野菜のごま和え もずくスープ		さつま 芋ご飯	果物	牛乳 長いもの蒸しパン ☆
22	水	牛乳 ビスケット	肉じゃが・きゅうりの華風和え・果物		ご飯		牛乳 チーズ おかき
23	木	牛乳 せんべい	豚肉の生姜焼き・焼きピーマン・粉ふき芋・果物		ご飯		牛乳 さつま芋揚げ団子 ☆
24	金	牛乳 クッキー	副食付弁当	○			牛乳 パナナロール
25	土		ふれあいバザー				
26	日						
27	月	牛乳 ビスケット	豚肉と里芋の炒め煮・ししゃもの味醂干し 春雨サラダ		ご飯	果物	牛乳 チーズパン ☆
28	火	牛乳 クラッカー	マーボー豆腐・ナムル・果物		ご飯		牛乳 昆布 クッキー
29	水	牛乳 ジャムパン	魚のもみじ焼き・マカロニソテー 切り干し大根の味噌汁・果物		ご飯		牛乳 りんごのケーキ ☆
30	木	牛乳 せんべい	チキンの南蛮漬け・ひじきとちりめんの和え物 グリーンポテト		ご飯		牛乳 クラッカー
31	金	牛乳 クッキー	さつま汁・柿なます・手作りふりかけ		ご飯		お茶 かぼちゃの団子 ☆

*○印…全園児副食付弁当 ×印…主食不要(箸・コップのみ持参)

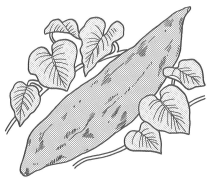
☆印は手作りおやつです

秋を感じる さつまいも を食べよう

味覚



秋に美味しい、さつまいも。そのまま焼いたり、ふかし
たりして食べるほか、ごはんや煮物、天ぷら、菓子など、
さまざまな料理に使える食材です。



((栽培編))

♡長〜く伸びる根っこ

さつまいもの根は平均すると1
日に約2、3cm程伸びます。地中
の深いところまで伸びていき、養
分を吸い上げることができるので、
やせた土地でもさつまいもを育て
ることができます。



((栄養編))

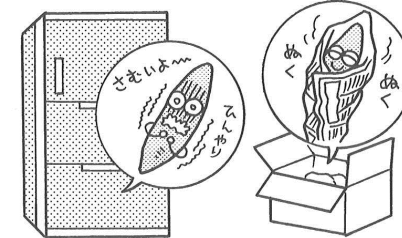
♡食物繊維、ビタミンCが豊富!

さつまいもの主成分は、体のエネル
ギーになるデンプンです。また、腸の
掃除屋と呼ばれる食物繊維が多いこと
が知られています。そのほかに、かぜ
を防いだり、肌を美しく保つ働きがあ
るビタミンCもみかんジュースと同じ
くらい含まれています。おいしくて、
美容にもよい食べ物です。

((保存編))

♡寒さ、湿気が超にがて!

さつまいもは好温性の作物であるこ
とから、寒さや湿気に弱く、冷やし
すぎると黒ずんでしまいます。保存を
する時は、新聞紙に包んで冷暗所にお
くと長持ちします。使いかけのものは、
ラップで包んで、冷蔵庫の野菜室に入
れ、できるだけ早めに使い切るよう
にしましょう。



♡花は「アサガオ」にそっくり!

さつまいもの花は、アサガオと
同じラッパのような形をしていま
す。実は、さつまいももアサガオ
も同じ仲間、ヒルガオ科の植物
であるため、同じような形をして
いるのです。



10月15日は芋ほりに行きます。

今年もゆり組、ふじ組、うめ組のみんなが芋ほりに行きます。
採れる量も大きさも毎年違うさつま芋。芋ほりに行った後はゆり組さんが園
庭ではかりを使って重さを量ります。大・中・小とふり分けて、均等に家に
持って帰ります。残ったさつま芋は小さいクラスが芋ほりに使ったり、給食
場で給食、おやつで出していきます。
さて、今年はどうなさつま芋がとれるかな?楽しみですね。

さつま芋の揚げ団子

【材料】子ども2人分

- ・さつま芋……………中1/3本
- ・白玉粉……………16g
- ・水……………8g
- ・三温糖……………5g
- ・塩……………少々
- ・白ごま……………10g

【作り方】

- ① さつまいもは皮をむいて蒸す。(ゆでて
よい)柔らかくなったらつぶし砂糖と混ぜる。
- ② 白玉粉と水をよく混ぜた後、①を入れ混ぜる。
- ③ 食べやすい大きさに丸め、白ごまをまぶす。
- ④ 油で揚げて出来上がり。

かんたんレシピ

さつまいもごはん (4人分)

材料 ・さつまいも 中1本・米 2カップ・水 2 1/4カップ・こんぶ(だし用)
5cm程・酒 大さじ2・みりん 大さじ1・しょうゆ 大さじ1/2・塩 小さじ1/2
つくり方

- ①米をよく洗って水気を切る。
- ②炊飯器に米と水、こんぶ(汚れをふき取り、切れ目を入れる)を
入れて30～60分程浸水させておく。
- ③さつまいもをよく洗い、皮つきのまま1cm角の大き
さに切る。水に3分程浸して、あくをぬく。
- ④②からこんぶを取り出し、調味料と
さつまいもを加えて普通に炊く。

さつまいもの皮まで楽
しめる、とっても簡単な
料理。仕上げに黒ごまを
ふってもおいしいです。