

10月の献立表



●○○ さつまい芋の旬は2回ある！ ●○○

9月～11月に収穫を迎えるさつまい芋。実はさつまい芋には、「収穫の最中」と「収穫した2ヶ月後」の2回旬があります。収穫後2ヶ月ほど貯蔵して水分を飛ばすことで甘さが増してよりおいしくなるからです。選ぶ時のポイントはよく太っていて、ずっしりと重みがあり、ツヤのよいもの。またヒゲ根が少なく、でこぼこの少ないものを選ぶと良いです◎

日・曜	9時15分 乳児おやつ	献立名	主な材料			3時おやつ	エネルギー	たんぱく
			血や肉 となる	力や熱 となる	体の調子 を整える		3・4・5才	3・4・5才
1(木)	かぼちゃ	胚芽入りご飯・麻婆豆腐 わかめサラダ	豚挽き肉	米	長ねぎ・レタス	マカロニきな粉	612	24.6
20(火)	かぼちゃ	かき玉スープ・フルーツ	卵	マカロニきな粉	きゅうり・コーン	牛乳	526	20.7
2(金)	じゃが芋	胚芽入りご飯・カレーの煮つけ 切干大根の煮物・ブロッコリー 玉ねぎとえのきの味噌汁・フルーツ	カレー	米	ブロッコリー・人参	ホットケーキ	599	23.3
3(土)	パン	親子丼・フルーツ	鶏もも肉	米	玉ねぎ・みつ葉	おせんべい	602	21.1
29(木)	かぼちゃ	キャベツとコーンのサラダ 大根と人参の味噌汁	卵	おせんべい	キャベツ・きゅうり	牛乳	542	19.9
5(月)	かぼちゃ	胚芽入りご飯・筑前煮 きゅうりとしらすの酢の物 麩と人参の味噌汁・フルーツ	鶏もも肉	米	人参・ごぼう・菊	フレンチトースト	625	22.2
6(火)	じゃが芋	胚芽入りご飯・肉団子のもち米蒸し ブロッコリーの胡麻和え 小松菜としめじの味噌汁・フルーツ	ちくわ	里芋	蓮根・きゅうり	麦茶	547	20.1
7(水)	かぼちゃ	胚芽入りご飯・豚肉の生姜焼き いんげんのサラダ	豚挽き肉	米	玉ねぎ・ブロッコリー	金時豆蒸しパン	606	23.0
24(土)	パン	ハヤシライス ツナサラダ フルーツ	ツナ	じゃが芋	人参・小松菜	牛乳	544	21.1
8(木)	じゃが芋	胚芽入りご飯・豚肉の生姜焼き いんげんのサラダ 根菜と水菜の味噌汁・フルーツ	豚ロース肉	米	玉ねぎ・いんげん	ジャムサンド	619	21.4
9(金)	さつまい芋	栗ごはん・いわしの胡麻揚げ ほうれん草のおかか和え 油揚げと大根の味噌汁・フルーツ	いわし	米	ほうれん草	じゃが芋もち	609	23.2
10(土)	パン	スパゲッティナポリタン コールスローサラダ フルーツ	かつお節	じゃが芋もち	人参・大根	牛乳	549	21.7
13(火)	かぼちゃ	スパゲッティナポリタン コールスローサラダ フルーツ	ベーコン	スパゲッティ	玉ねぎ・人参	ビスケット	599	16.2
31(土)	パン	ポークカレー グリーンサラダ フルーツ	ウインナー	プリン	ピーマン・キャベツ	牛乳	529	15.6
14(水)	じゃが芋	胚芽入りご飯・春巻き たたききゅうりの和え物 くずし豆腐のスープ・フルーツ	豚小間肉	米	玉ねぎ・人参	プリン・麦茶	619	19.2
15(木)	さつまい芋	バターロール・カレーのムニエル 小松菜とベーコンのサラダ ヌードルスープ・フルーツ	鶏もも肉	さつまい芋	キャベツ・セロリ	おせんべい	562	18.4
16(金)	じゃが芋	すき焼き丼・フルーツ キャベツのおかか和え かぼちゃと大根の味噌汁	豚小間肉	米	玉ねぎ・人参	ホットドック	610	21.4
19(月)	じゃが芋	胚芽入りご飯・鶏の照り焼き いんげんの胡麻和え さつまい芋と玉ねぎの味噌汁・フルーツ	かつお節	カステラ	キャベツ・かぼちゃ	麦茶	536	18.8
<3オクッキング> 21(水)	さつまい芋	けんちんうどん かぼちゃのそぼろあんかけ フルーツ	鶏もも肉	米	いんげん・人参	焼きそば	602	22.9
<誕生会> 22(木)	じゃが芋	胡麻パン・きのこグラタン イタリアンサラダ ミネストローネ・フルーツ	鶏挽き肉	うどん	玉ねぎ	麦茶	546	21.7
23(金)	かぼちゃ	胚芽入りご飯・鮭のみそ焼き 大根サラダ 麩とみつ葉のすまし汁・フルーツ	鶏挽き肉	里芋	人参・大根	ジャムクレープ	631	22.5
26(月)	かぼちゃ	スパゲッティミートソース チーズ入りサラダ フルーツ	鶏挽き肉	ジャムクレープ	ごぼう	牛乳	519	18.9
<4オクッキング> 27(火)	さつまい芋	ラビットロール・ハンバーグ ブロッコリーとハムのサラダ・プチトマト コーンスープ・フルーツ	豚小間肉	パン	かぼちゃ	ケーキ	615	21.4
28(水)	じゃが芋	胚芽入りご飯・豚肉の野菜巻き焼き もやしとちくわのおかか和え わかめと玉ねぎの味噌汁・フルーツ	鶏もも肉	バター	玉ねぎ・人参・セロリ	ケーキ	530	18.5
<5オクッキング> 30(金)	じゃが芋	胚芽入りご飯・ひじきの煮物 カジキマグロの胡麻ステーキ・プチトマト なめことキャベツの味噌汁・フルーツ	チーズ	ケーキ	まいたけ・しめじ	紅茶(幼児)	611	24.0
			豚挽き肉	スパゲッティ	キャベツ・きゅうり	クロワッサン	511	21.8
			チーズ	フルーツヨーグルト	玉ねぎ・人参	フルーツヨーグルト	603	23.0
			豚挽き肉	パン	ホールトマト	クラッカー	549	21.3
			ロースハム	チャーハン	キャベツ・きゅうり	麦茶	601	21.4
			ちくわ	バナナケーキ	ブロッコリー・人参	チャーハン	532	18.4
			かつお節	バナナケーキ	コーン	麦茶	624	23.6
			カジキマグロ	米	人参・いんげん	バナナケーキ	555	22.3
			大豆水煮	スイーツポテト	もやし・玉ねぎ	牛乳	597	21.3
			牛乳	スイーツポテト	わかめ・えのき	牛乳	540	19.7

* 都合により献立内容が変更になる場合があります。ご了承下さい。

* ★印は手作りおやつです。