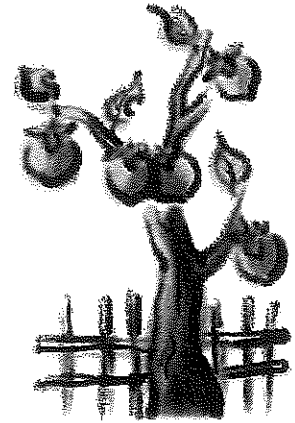




あゆみ学園

ほくほくの焼き芋がおいしい季節になりましたね。
きのこや南瓜、柿など多くの食べ物が旬を迎えています。旬の食べ物を美味しく頂いてスクスク
元気に育って欲しいです。



季節の変わり目で体調を崩しやすい時期です。
健康第一に過ごしましょう。

サツマイモのチカラ

●先日は園でサツマイモ掘りを行いました。イモ類は食べてすぐエネルギー源になるので、エネルギー消費が激しい子供たちのおやつにも最適です。
また、サツマイモはビタミンやカリウムなどの栄養と食物繊維も豊富なのでお通じも良くなりますよ。

今月のレシピ ♪さつま芋のパン煮♪





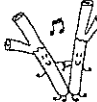


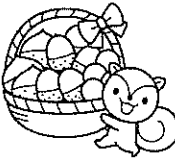






材料	分量(こども一人分)	作り方
さつま芋	50g	①さつま芋は食べやすい大きさに切る。
パン缶	20g	パン缶のパンも食べやすい大きさに切る。缶詰の汁は取っておく。
レースン	5g	②鍋にクッキングペーパーをひき、さつま芋とパンとレースンを並べ、取っておいた
レモン果汁	少々	缶詰の汁を入れて煮汁がなくなるまで弱火で煮詰める。
三温糖	適量	③味をみてレモン汁と砂糖を入れて好みの甘さに仕上げる。

♪つくね揚げ♪

魚すり身	30g	①すり身鶏ミンチ細かく刻んだ大葉と葱・パン粉・卵をボールに入れよくかき混ぜる。
鶏ミンチ	25g	
葱	3g	②醤油・三温糖を適量の水で薄め火にかけ、水溶き片栗粉を入れ、かけダレを
大葉	1g	作る。
パン粉	4g	
卵	10g	③①を油で揚げ、②のタレをかけたら出来上がり。
醤油	1g	
砂糖	1g	
片栗粉	適量	
キャノーラ油	適量	



4年11月献立表

日	Cal	主食		副食		デザート		おやつ
		メニュー	材料	メニュー	材料	メニュー	材料	
1 (火) 16 (水)	451	麻婆大根丼	大根、人参、玉葱、干し椎茸 牛ミンチ、鶏ミンチ、グリーンピース、生姜 にんにく、赤味噌、酒 三温糖、ごま油、醤油、片栗粉	ツナじゃが 清汁	ツ缶、じゃが芋、玉ねぎ、人参、醤油、三温糖 酒、みりん、プチトマト 豆腐、玉葱、人参、えのき、ねぎ、わかめ あごだし、昆布、薄口醤油、塩	コアコア		ミックス ジュース
2 (水) 15 (火)	488	食パン		魚のグラタン ハワイアンサラダ きのこスープ	魚、じゃが芋、玉葱、人参、ほうれん草、ベーコン ピーマン、赤ピーマン、黄ピーマン、マヨネーズ、ケチャップ 生クリーム ロースハム、キャベツ、胡瓜、人参、パイン缶、レーズン すし酢、キャノーラ油、塩、こしょう、プチトマト 卵、玉葱、人参、えのき、しめじ、生椎茸、ねぎ かにかま、昆布、あごだし、薄口醤油	オレンジ		牛乳
4 (金) 17 (木)	495	ごはん		つくね揚げ 豚肉と薩摩芋の煮物 味噌汁	すり身、鶏ミンチ、ねぎ、パン粉、卵、しそ 醤油、三温糖、片栗粉、キャノーラ油 薩摩芋、豚肉、酒、みりん、薄口醤油、すし酢 塩、グリーンピース、プチトマト 人参、大根、玉葱、里芋、薄揚げ、あごだし 昆布、味噌、ねぎ	バナナ		オレンジ ジュース
7 (月) 21 (月)	555	きのこの スパゲティ	スパゲティ、えのき、しめじ マッシュルーム、ベーコン 玉葱、にんにく、オリーブ油 醤油、生クリーム、塩、こしょう パルメザンチーズ、コンソメ	マセドアンサラダ チキンスープ	トマト、胡瓜、チーズ、じゃが芋、ロースハム コーン、マヨネーズ、ドレッシング 玉葱、人参、セロリ、鶏肉、ねぎ とりがらスープ、プチトマト	コアコア		牛乳
8 (火) 30 (水)	512	ごはん		犠牲豆腐 南瓜サラダ 味噌汁	豚ミンチ、人参、玉ねぎ、豆腐、塩コショウ 三温糖、みりん、醤油、ミックスベジタブル 卵、プチトマト、南瓜、さつまいも、チーズ、胡瓜 人参、ハム、レーズン、マヨネーズ、塩コショウ、だし 白菜、薄揚げ、えのき、葱、昆布、味噌	いちご ヨーグルト	いちご ジャム ヨーグルト 牛乳 粉ゼラチン	りんご ジュース
9 (水) 22 (火)	487	ごはん		お好み焼き風オムレツ 鶏じゃが 味噌汁	豚ミンチ、玉葱、人参、キャベツ、削り節 塩コショウ、キャノーラ油、卵、トカツソース、三温糖 ウスターソース、片栗粉、マヨネーズ、プチトマト 鶏肉、じゃが芋、人参、ピーマン、キャノーラ油 醤油、三温糖、酒、みりん、豆腐、カマ 味噌、玉ねぎ、えのき、薄揚げ、昆布、だし	豆乳 ゼリー	豆乳 りんご ジュース 生クリーム 三温糖 粉ゼラチン	りんご ジュース
10 (木) 29 (火)	525	ごはん		蓮根ボール 豚肉と厚揚げの煮物 かき玉スープ	蓮根、鶏ミンチ、卵、片栗粉、生姜、醤油、酒 みりん、キャノーラ油 豚肉、玉葱、人参、厚揚げ、キャベツ キャノーラ油、三温糖、いりごま、醤油、酒、塩 クリームコーン、コンソメ、えのき、酒、牛乳 卵、パセリ、プチトマト	バナナ		牛乳
11 (金) 24 (木)	412	ごはん		鮭のムニエル ごま酢和え 味噌汁	鮭、塩、こしょう、小麦粉、キャノーラ油、バター 醤油、かにかま、人参、胡瓜、カットわかめ レタス、コーン、ロースハム、いりごま すし酢、三温糖、醤油、あごだし、プチトマト じゃが芋、薄揚げ、味噌、人参、玉葱、昆布	みかん		牛乳
14 (月) 28 (月)	516	汁そうめん	素麺、豚肉、ねぎ キャベツ、玉葱、人参、もやし、 ピーマン、かにかま、にんにく 生姜、酒、醤油、ごま油 鶏がらスープ、キャノーラ油	薩摩芋のパン煮 ごぼうのサラダ	薩摩芋、パイン缶、レーズン、レモン果汁 プチトマト ごぼう、人参、胡瓜、ロースハム、マヨネーズ 醤油、いりごま、	ヨーグルト		牛乳
18 (金)	563	オムライス	精白米、豚ミンチ、玉葱、人参 コーン、グリーンピース、ケチャップ コンソメ、バター、卵、キャノーラ油	ジャーマンポテト キャベツスープ	じゃが芋、ベーコン、パセリ、人参、バター、塩 プチトマト キャベツ、玉ねぎ、人参、セロリ、コンソメ、鶏肉	にんじん ゼリー	人参 りんごジュース 生クリーム 三温糖 粉ゼラチン	りんご ジュース
25 (金)	515	食パン		キッシュ風 じゃがいものきんぴら マッシュルームスープ	卵、ロースハム、玉葱、ほうれん草、しめじ チーズ、塩、こしょう、キャノーラ油、生クリーム じゃが芋、豚ミンチ、人参、さやいんげん、酒 みりん、醤油、いりごま マッシュルーム、玉葱、コンソメ、みりん、醤油 バター、豆乳、プチトマト	りんご		牛乳