



令和5年度

# 10がつこんだてひょう



綾東こども園

日(曜日)	きゅうしょく	体をつくる	エネルギー	調子を整える	おやつ	ざいりょう
2(月)	おでんふうに キャベツのちりめんあえ バナナ	鶏肉 厚揚げ ちくわ ちりめんじゃこ	砂糖 こんにやく じゃがいも 油	大根 人参 キャベツ きゅうり バナナ	スティックゼリー せんべい ぎゅうにゅう	スティックゼリー せんべい 牛乳
3(火)	しろみさかなのゴマさくさくやき はるさめのすのもの とんじる	白身魚 かにかまぼこ 油揚げ みそ 豚肉 豆腐	油 ごま 春雨 砂糖	人参 きゅうり ごぼう 大根 ねぎ しめじ	☆ジャムサンド ぎゅうにゅう	食パン いちごジャム 牛乳
4(水)	すきやきふうに もやしサラダ チーズ	牛肉 焼き豆腐 ハム チーズ	片栗粉 油 砂糖 ゴマドレ	玉ねぎ ねぎ 白菜 人参 しめじ ごぼう きゅうり もやし	おかし なし ぎゅうにゅう	おかし なし 牛乳
5(木)	からあげ げんきなサラダ とうにゅうみそスープ	鶏肉 ツナ ベーコン 豆乳 みそ	砂糖 油 片栗粉 マヨドレ さつまいも	キャベツ コーン きゅうり 人参 大根 玉ねぎ しめじ ねぎ	せんべい りんご ぎゅうにゅう	せんべい りんご 牛乳
6(金)	チャブチエ きりぼしだいこんナムル わかめスープ	牛肉 ハム わかめ 豆腐	砂糖 油	玉ねぎ ピーマン きゅうり ニラ 人参 切り干し大根 ねぎ えのき もやし	☆フルーツポンチ おかし	シロップ カルピス 寒天 みかん パイナップル おかし
10(火)	ぶたのしょうがやき ささみとやさいのあえもの すましじる	豚肉 鶏ささみ 豆腐 油揚げ	油 砂糖	キャベツ 玉ねぎ もやし きゅうり 人参 ねぎ しめじ 白菜	せんべい かき ぎゅうにゅう	せんべい かき 牛乳
11(水)	さばのうめに プチなっとう ほうれんそうのごまあえ みそじる	さば 納豆 かにかまぼこ 豆腐 わかめ みそ	油 砂糖	梅干し ほうれん草 人参 もやし ねぎ えのき 玉ねぎ	☆だいがくいも ぎゅうにゅう	さつまいも 砂糖 水あめ 牛乳
12(木)	とりにくのマーレードやき ひじきのにも コンソメスープ	鶏肉 ひじき 油揚げ 大豆 豆腐	砂糖 マーレード 糸こんにやく	玉ねぎ 人参 キャベツ ぶなピー ねぎ もやし 大根	☆フルーツヨーグルト おかし	バナナ みかん缶 パン缶 ヨーグルト おかし
13(金)	さつまいもシチュー ブロッコリーサラダ オレンジ	鶏肉 ハム	油 さつまいも マヨネーズ	玉ねぎ グリンピース 人参 キャベツ ブロッコリー コーン きゅうり オレンジ	せんべい プリン ぎゅうにゅう	せんべい プリン 牛乳
16(月)	ハヤシライス フレンチサラダ チーズ	牛肉 ハム チーズ	フレンチドレ 油	人参 玉ねぎ グリンピース マッシュルーム キャベツ きゅうり コーン	せんべい なし ぎゅうにゅう	せんべい なし 牛乳
17(火)	もちごめしゅうまい ちゅうかサラダ わかめスープ	豚ひき肉 卵 かにかまぼこ 豆腐 わかめ	餅米 油 春雨 砂糖	玉ねぎ きゅうり もやし 人参 ねぎ しめじ キャベツ	☆フライドポテト ぎゅうにゅう	フライドポテト 牛乳
18(水)	かぼちゃのコロッケ 白菜のツナあえ コンソメスープ	含ひきミンチ ツナ 豆腐 ウインナー	片栗粉 油 マヨネーズ パン粉 かぼちゃ	玉ねぎ 白菜 きゅうり 人参 えのき ねぎ 大根	おかし バナナ ぎゅうにゅう	おかし バナナ 牛乳
19(木)	さけのちゃんちゃんやき れんこんとひじきのいためサラダ すましじる	鮭 みそ ひじき 大豆 豆腐 油揚げ	砂糖 油 ごまドレ	キャベツ 人参 しめじ れんこん 玉ねぎ 白菜 ねぎ えのき	☆スイートポテト ぎゅうにゅう	さつまいも 砂糖 バター 牛乳 豆腐
20(金)	えだまめごはん ローストチキン レタスサラダ みそじる	枝豆 鶏肉 豆腐 わかめ みそ かにかまぼこ 豆腐	油 砂糖 青しそドレ さつまいも	人参 レタス きゅうり ねぎ キャベツ しめじ	ヨーグルト せんべい	ヨーグルト せんべい
23(月)	ナゲット キャベツのおかかあえ コンソメスープ	鶏ひき肉 豆腐 かつお節 ベーコン	小麦粉 マヨネーズ	玉ねぎ キャベツ 人参 きゅうり しめじ レタス ねぎ もやし	せんべい バナナ ぎゅうにゅう	せんべい バナナ 牛乳
24(火)	さばのしおやき きりぼしだいこんのすのもの みそじる	さば ハム みそ わかめ 豆腐 油揚げ	油 砂糖 さつまいも	切干大根 人参 きゅうり えのき ねぎ キャベツ 玉ねぎ	せんべい かき ぎゅうにゅう	せんべい かき 牛乳
25(水)	お弁当の日				☆てづくりぱん ぎゅうにゅう	強力粉 バター イースト 砂糖 牛乳
26(木)	カレーライス わかめとはるさめのあえもの オレンジ	牛肉 かにかまぼこ わかめ	油 ごま じゃがいも 春雨 砂糖	玉ねぎ 人参 きゅうり グリンピース オレンジ	スティックゼリー おかし ぎゅうにゅう	スティックゼリー おかし 牛乳
27(金)	ちゃんぽんうどん わふうサラダ バナナ	豚肉 ハム	うどん 油 和風ドレッシング	キャベツ 玉ねぎ しめじ 人参 レタス きゅうり コーン バナナ	☆おにぎり おちゃ	米 塩 さつまいも ごま お茶
30(月)	クリームグラタン おぼけサラダ まじよのスープ	鶏肉 牛乳 ちくわ チーズ	かぼちゃ 油 パン粉 砂糖 チップス のり	人参 玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン	☆ハロウィン スノーボール ぎゅうにゅう	薄力粉 砂糖 バター 牛乳
31(火)	ミートボール レタスのしおこんぶあえ すましじる	豚ひき肉 塩昆布 豆腐 油揚げ	砂糖 ごま油 マヨネーズ	玉ねぎ レタス きゅうり 人参 しめじ ねぎ 白菜	おかし りんご ぎゅうにゅう	おかし りんご 牛乳

・材料購入の都合によっては変更させていただくことがあります。

・3歳児以上は毎日白ごはんをもってきてください。

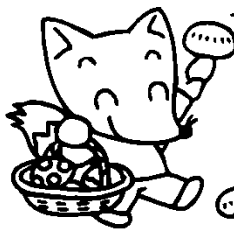
お弁当の日のごはんとおかずをいれてもってきてください。

おたのしみにデザート(くだもの)をもってきていただいてもかまいません。

・☆のマークはてづくりおやつです

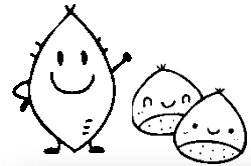
10月20日(金)と27日(金)は白ごはんはいりません。コップは持ってきてください





# 10月給食だより

綾東こども園



## さつまいも



10月といえば美味しい旬の食べ物がたくさんありますね。

そのなかでも甘みがあってホクホクで子どもたちが大好きなさつまいもは、体にも良い働きがあります。

さつまいもは、健康維持に必要なビタミンやミネラルなどの栄養素・成分を多く含んでいます。なかでも食物繊維やビタミンCに加え、ビタミンEやビオチンなどの美肌効果が期待できます。また食物繊維は腸の働きを活発にし、便秘を予防する効果があります。

とっても  
美味しい

## スイートポテト

材料 ひとくちサイズ30ケ分

さつまいも	中2本（皮をむいた状態で450g）
生クリーム	70cc
砂糖	65g
バター	30g
バニラオイル	数滴
卵黄	1ケ
卵黄（つやだし用）	1ケ



### 作り方

- 1 さつまいもは皮をむき、厚さ1cm位の半月切りにしてひたひたの水からゆで、竹串が通るくらいやわらかくなればお湯を捨てる。
- 2 1を熱いうちにマッシャーでつぶす。
- 3 2にバター、砂糖、生クリームの順に加えてよく混ぜる。
- 4 さらに卵黄、バニラオイルを加えてよく混ぜる。
- 5 一口大に丸めてつやだしに卵黄をハケでぬります。
- 6 200℃のオーブンで20分焼いたら出来上がり♪