

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
-----	-----	-----	-----	-----	-----

食欲の秋、スポーツの秋。天気が気持ちよいシーズンの到来です。たくさんからだを動かし、お腹を空かせて、秋の美味しいごはんや、旬の食材を食べたいですね。さつまいもにくり、きのこ、新米など、たくさん秋の味覚を食卓でも楽しみましょう。

秋是一年通して、1番食べ物美味しい季節です。子どもの頃から食べ物の旬を知り、多くの食材に触れ合う機会を作ることは、豊かな感性や味覚形成にとっても重要です。

毎日の食卓に旬の食材を取り入れて、楽しい時間を過ごしてください。

10月の新メニュー

- ・れんこんとさつまいものきんぴら
- ・ホットケーキ マロンクリーム

旬のさつまいもを使ったメニューがたくさんあります。食べ方いろいろ、楽しみにしてください。

1	豚みそ丼 米 豚肉 たまねぎ しいたけ ほうれんそう 砂糖 みそ しょうゆ
2	ブロッコリーのサラダ ブロッコリー にんじん ツナ マヨネーズ 食塩
3	コンソメスープ たまねぎ ほうきい コンソメ 食塩 こしょう 水 ハゼリ粉
4	ごまだんご 小麦粉 白玉粉 砂糖 こしあん ごま 油
5	牛乳 牛乳

3	胚芽入りご飯 米 胚芽米	4	そぼろ丼 米 鶏ひき肉 しょうが しょうゆ 砂糖 たまねぎ にんじん しいたけ	5	ロールパン ロールパン	6	胚芽入りご飯 米 胚芽米	7	胚芽入りご飯 米 胚芽米	8			
9	八宝菜 豚肉 ほうきい ねぎ だけのこ にんじん しいたけ 黒きくらげ しょうが にんにく ごま油 鶏ガラスープ しょうゆ 食塩 片栗粉 うすら卵	10	チンゲン菜のごま和え チンゲンサイ にんじん もやし ハム ごま しょうゆ 砂糖	11	秋野菜のクリームシチュー 鶏もも さつまいも かぼちゃ にんじん たまねぎ かつお 油 水 シチューの素	12	かれのい照り焼き かれい 砂糖 しょうゆ かつお・昆布だし汁	13	チキンソテー 鶏もも 食塩 鶏ガラスープ	14	れんこんとさつまいものきんぴら れんこん ちくわ さつまいも ごま油 しょうゆ 砂糖 ごま	15	
16	みそ汁 たまねぎ かぼちゃ わかめ かつお・昆布だし汁 みそ	17	みそ汁 なす たまねぎ 油揚げ ねぎ かつおだし汁 みそ	18	フレンチサラダ キャベツ きゅうり にんじん ツナ 酢 砂糖 オリブ油 食塩 こしょう	19	ひじきの煮物 ひじき 油揚げ にんじん きぬぎや ごま油 しょうゆ 砂糖	20	れんこんとさつまいものきんぴら れんこん ちくわ さつまいも ごま油 しょうゆ 砂糖 ごま	21	スープ ワインナー たまねぎ にんじん コンソメ 食塩 こしょう ハゼリ粉	22	
18	オレンジ オレンジ	19	キウイフルーツ キウイフルーツ	20	梨 なし	21	みそ汁 じゃがいも たまねぎ もやし ねぎ かつお・昆布だし汁 みそ	22	スープ ワインナー たまねぎ にんじん コンソメ 食塩 こしょう ハゼリ粉	23			
19	フルーツヨーグルト ヨーグルト みかん缶 バイン缶 パナナ 砂糖	20	おさつバター さつまいも 無塩バター 砂糖	21	焼き豚おにぎり 米 焼き豚 ごましょうゆ ごま油 こまつな	22	ココアクッキー 小麦粉 砂糖 バター 牛乳 ココア	23	ホイップあんサンド 食パン こしあん 生クリーム	24			
20	牛乳 牛乳	21	牛乳 牛乳	22	麦茶 麦茶	23	牛乳 牛乳	24		25			
21		22	胚芽入りご飯 米 胚芽米	23	鮭菜っ葉おにぎり 米 さけ 食塩 ほうれんそう しょうゆ 砂糖	24	和風ツナスパゲティ スパゲティ ほうれんそう ツナ じゃがいも たまねぎ コンソメ バター しょうゆ	25	納豆ご飯 米 納豆 しょうゆ	26	ハヤシライス 米 豚肉 たまねぎ じゃがいも にんじん しめじ 油 ハヤシルウ ケチャップ		
22		23	ししゃもの磯辺揚げ ししゃも 小麦粉 あおのり 油	24	鶏きのこおにぎり 米 鶏ひき肉 しょうが 砂糖 しょうゆ にんじん しめじ れんこん	25	かぶの梅あえ かぶ かぶ 栗 きゅうり うめ干し しょうゆ 砂糖 かつお節	26	筑前煮 鶏もも れんこん ごぼう にんじん 板こんにゃく しいたけ さといも いんげん かつおだし汁 しょうゆ 砂糖	27	フレンチサラダ キャベツ きゅうり ワインナー マカロニ 酢 砂糖 オリブ油 食塩 こしょう		
23		24	ブロッコリーのおかか和え ブロッコリー コーン きゅうり かつお節 砂糖 しょうゆ	25	さつまいもの甘煮 さつまいも 砂糖	26	クリームスープ ベーコン たまねぎ にんじん コーン いんげん コンソメ 食塩 こしょう 牛乳	27	チンゲン菜の中華炒め チンゲンサイ ワインナー もやし 卵 コンソメ 食塩	28	オレンジ オレンジ		
24		25	みそ汁 木綿豆腐 だいこん たまねぎ わかめ かつお・昆布だし汁 みそ	26	梨 なし	27	オレンジ オレンジ	28	みそ汁 たまねぎ 焼ふ わかめ かつお・昆布だし汁 みそ	29	スティックパイ パイシート 砂糖		
25		26	さつまいもモンブラン さつまいも 砂糖 牛乳 生クリーム	27	フレンチトースト 食パン 卵 砂糖 牛乳	28	五平餅 米 もち米 水 みそ 砂糖 すりごま しょうゆ	29	焼きうどん 干しうどん 豚肉 キャベツ たまねぎ にんじん 鶏ガラスープ 食塩 しょうゆ あおのり かつお節	30	牛乳 牛乳		
26		27	牛乳 牛乳	28	牛乳 牛乳	29	麦茶 麦茶	30	麦茶 麦茶	31			
27		28	胚芽入りご飯 米 胚芽米	29	カレーピラフ 米 水 コンソメ 食塩 こしょう カレー粉 にんじん たまねぎ ビーマン ワインナー ハゼリ粉	30	さつまいもご飯 米 食塩 さつまいも	31	多賀谷ちほちゃんbirthdayリクエストメニュー	32			
28		29	油淋鶏 鶏もも 食塩 こしょう 片栗粉 油 ねぎ しょうゆ 砂糖 酢 ごま油	30	白菜とツナのごま酢あえ ほうきい ツナ にんじん すりごま 酢 砂糖 食塩	31	バーベキューチキン 鶏もも 食塩 しょうが にんにく しょうゆ たまねぎ りんご 砂糖	32	鯖フライ さけ 小麦粉 パン粉 油 食塩 こしょう	33	ちゃんぽん麺 中華めん 豚肉 しょうが にんにく キャベツ たまねぎ もやし にんじん かまぼこ 黒きくらげ ごま油 鶏ガラスープ しょうゆ 食塩 水 牛乳		
29		30	キャベツとハムのサラダ キャベツ にんじん きゅうり ハム ごま 酢 砂糖 しょうゆ	31	さつまいもポタージュ さつまいも たまねぎ バター コンソメ 水 牛乳 食塩 こしょう	32	切干し大根の煮物 切り干しだいこん 油揚げ 干ししいたけ にんじん いんげん しょうゆ 砂糖 かつお・昆布だし汁	33	マカロニサラダ マカロニ ワインナー きゅうり キャベツ にんじん 食塩 マヨネーズ	34	じゃがいものおかか和え じゃがいも ほうれんそう 砂糖 かつお節 しょうゆ		
30		31	なら玉スープ たまねぎ なら 卵 鶏ガラスープ 食塩 こしょう 片栗粉	32	柿 かき	33	すまし汁 たまねぎ えのき 焼ふ ねぎ かつお・昆布だし汁 しょうゆ 食塩 砂糖	34	コンソメスープ たまねぎ にんじん じゃがいも コーン 水 コンソメ 食塩	35	りんご りんご		
31		32	わらび餅 わらび餅粉 水 きな粉 砂糖	33	アップルパイ パイシート りんご 砂糖	34	ホットケーキマロンクリーム ホットケーキ粉 牛乳 砂糖 メープルシロップ 生クリーム ゆでくり	35	きな粉おはぎ 米 もち米 水 きな粉 砂糖 食塩 こしあん	36	豚みそおにぎり 米 豚肉 砂糖 みそ しょうゆ		
32		33	牛乳 牛乳	34	牛乳 牛乳	35	牛乳 牛乳	36	牛乳 牛乳	37	麦茶 麦茶		
33		34	24 シークレットハンバーグ♪	35	胚芽入りご飯 米 胚芽米	36	カレーライス 米 豚肉 にんにく たまねぎ じゃがいも にんじん カレールフ	37	みそ煮込みうどん 干しうどん 鶏もも 油揚げ にんじん ほうきい たまねぎ ねぎ かつお・昆布だし汁 みそ	38	ブルコギ丼 米 豚肉 たまねぎ にんじん なら にんにく ごま油 ごま しょうゆ 砂糖 片栗粉 みそ		
34		35	胚芽入りご飯 米 胚芽米	36	豚肉のカレーピカタ 豚肉 食塩 こしょう 小麦粉 卵 粉チーズ 油 カレー粉	37	キャベツとりんごのサラダ キャベツ きゅうり りんご 干しぶどう 酢 油 砂糖 食塩 こしょう	38	さつまいもの天ぷら さつまいも 水 小麦粉 油	39	中華スープ わかめ コーン たまねぎ 水 鶏ガラスープ 食塩		
35		36	ハンバーグ 牛ひき肉 豚ひき肉 たまねぎ こしょう 食塩 パン粉 ケチャップ ウスターソース 砂糖	37	さつまいものサラダ さつまいも きゅうり にんじん ハム マヨネーズ 食塩	38	オレンジ オレンジ	39	りんご りんご	40	バナナ バナナ		
36		37	ジャーマンポテト じゃがいも ワインナー たまねぎ ハゼリ 食塩 こしょう 油	38	けんちん汁 だいこん にんじん ごぼう 木綿豆腐 油揚げ ねぎ ごま油 かつおだし汁 しょうゆ 食塩	39	オレンジ オレンジ	40	くりの中華おこわ 米 もち米 焼き豚 干ししいたけ ごま油 しょうゆ にんじん くり	41	スイートポテト さつまいも 砂糖 無塩バター 牛乳		
37		38	コンソメスープ ほうきい たまねぎ にんじん コンソメ 食塩 こしょう	39	フルーツパフェ コーンフレーク 砂糖 ホットケーキ粉 牛乳 パナナ みかん缶 さつまいも 生クリーム	40	カスタードプリン 卵 牛乳 砂糖 バニラエッセンス メープルシロップ 生クリーム	41	麦茶 麦茶	42	牛乳 牛乳		
38		39	メープルマフィン 小麦粉 ベーキングパウダー 牛乳 砂糖 無塩バター メープルシロップ	40	牛乳 牛乳	41	牛乳 牛乳	42	牛乳 牛乳	43	牛乳 牛乳		

お米の栄養 ごはんが美味しい季節です♪
お米には、体を動かすためのエネルギー源として欠かせない炭水化物が豊富です。その他にもたんぱく質やミネラルなどがバランスよく含まれます。また玄米や胚芽精米には、精白米にくらべて、ビタミンB1や、食物繊維が多く含まれます。保育園では、精白米と胚芽米を5:5の割合で炊いています。

ごはんを食べても太らない
ごはんは、パンや麺類と違って、粒のまま食べるのでゆるやかに消化・吸収されます。そのため、お腹がすきにくく、腹持ちがよく、血糖値もゆるやかに上昇するので、インスリンも徐々に分泌されます。また、食べすぎず、適量をとることで肥満防止につながります。

さつまいものサラダ ★人気メニューです!
材料(5人分) *さつまいも 中1本 きゅうり1/2本 ブロッコリー1/4 ハム5枚 マヨネーズ大さじ3 塩 少々

- ・ さつまいもは、1cm角のサイコロに切り、レンジでやわらかくする。(ゆでても良い)
- ・ きゅうりは、輪切りスライスに切り、塩をふって2分置く。水分が出たらしっかりしぼる。
- ・ ブロッコリーはゆでて、小さめにほぐす。
- ・ マヨネーズで和える。

旬のさつまいもの甘味を感じられる美味しいサラダです!