



ごちそうだより

2023.10.1
ひらた西保育園

実りの秋、食欲の秋です。一年中が一番食べ物のおいしい季節ですね。たくさん体を動かして、お腹をすかせ、秋のおいしいごはんや旬の食材を食べましょう。



- ・ 今月のおべんとうの日は12日(木)です。よろしくお願ひします。
- ・ 11日(水)にさんま焼きをする予定です。炭火で焼いて旬の味覚を味わいたいと思います。

～さつま芋は食物繊維が豊富～

さつま芋に豊富に含まれる食物繊維は、腸内の善玉菌を増やしておなかの調子を整えるため、便秘予防に役立ちます。ビタミンCも豊富です。さつま芋のビタミンCは、ほかの野菜に比べて熱に強いので、調理しても栄養価があまり落ちません。今が旬のさつま芋を食べ、食物繊維をしっかりとりましょう。

旬の食材… さつま芋を使ったレシピ

< さつま芋パイ >

～ 材料 (幼児5人分) ～

- さつま芋 300g
- バター 10g
- 砂糖 30g
- 牛乳 40cc
- 春巻きの皮 5枚
- 黒ごま 少々
- サラダ油 少々



～ 作り方 ～

- ① さつま芋は洗って皮をむき、蒸すか茹でて水気をきっておく。
- ② 熱いうちにつぶし、砂糖、バター、牛乳を加えて混ぜ合わせる。
- ③ 春巻きの皮に②をのせて包み、サラダ油をぬって黒ごまをちらし180℃のオーブンで15分くらい焼く。



	1(日)	2(月)	3(火)	4(水)	5(木)	6(金)	7(土)
昼食		ごはん ぎせい豆腐 じゃこサラダ 切干煮 なすのみそ汁	ごはん 魚のマネズ焼き 肉じゃが きのこ和え 豆腐とわかめのお汁	みそラーメン するめサラダ 厚揚げの煮しめ	ごはん 鶏の唐揚げ キャベツのごま和え 五目煮豆 はんぺん汁	栗ごはん ごまのつくね焼き おさつサラダ 貝だくさんみそ汁	お弁当
おやつ		さつま芋クッキー	フルーツポンチ	ゆかりおにぎり	きな粉トースト	みたらし団子	ヨーグルト
	8(日)	9(月)	10(火)	11(水)	12(木)	13(金)	14(土)
昼食		スポーツの日  お弁当	ごはん 豆腐ステーキ 野菜炒め 大根のえび煮 そうめん汁	ごはん さんま焼き 大学かぼちゃ 春雨サラダ 豚汁	おべんとうの日 	ごはん タンダリーチキン ポテトサラダ 五目きんぴら なめこ汁	お弁当
おやつ		お菓子	ジャムトースト	牛乳もち	さつま芋パイ	じゃこおにぎり	くだもの
	15(日)	16(月)	17(火)	18(水)	19(木)	20(金)	21(土)
昼食		ごはん 肉団子の甘辛煮 だいこんサラダ じゃこ芋のみそ汁	コッパン 手羽元の照り焼き ひじきのナムル 大豆のレーズン煮 春雨スープ	誕生会 	ごはん マーボー豆腐 かみかみおにぎり かぼちゃの煮しめ	ごはん 鮭の照り焼き もやしサラダ じゃこ芋のえび煮 キャベツのみそ汁	お弁当
おやつ		かぼちゃのきなこ和え	おかわおにぎり		ピザトースト	黒ごまクッキー	ヨーグルト
	22(日)	23(月)	24(火)	25(水)	26(木)	27(金)	28(土)
昼食		ごはん 肉豆腐 あらめ煮 かぼちゃサラダ もやしのみそ汁	きつねうどん さつま芋の煮しめ 糸豆腐和え	ごはん 豚肉のロール巻き 和風サラダ 粉ふき芋 大根のみそ汁	ごはん サバのりんごソース かけ キャベツの磯和え 大学芋 かきたま汁	ごはん れんこんハニート ごぼうサラダ ひじき煮 さつま芋のみそ汁	お弁当
おやつ		ココア蒸しパン	わかめおにぎり	ツナサンド	みえスコーン	チーズじゃが	くだもの
	29(日)	30(月)	31(火)				
昼食		ごはん 厚揚げステーキ さつま芋と柿の サラダ ごぼうの煮しめ 卵豆腐のすまし汁	ごはん ほうれん草のキャベツ ブロッコリー おかわ和え 大学じゃが芋 みそ汁				
おやつ		お好み焼き	かぼちゃマフィン				

※献立は都合により変更する場合があります。
※フルーツがつきます。