

21月	昼食	さんまのかば焼き 人参しりしり 生揚げのみそ汁 フルーツ	油、小麦粉、砂糖、片栗粉 ごま、油 じゃがいも	さんま 生揚げ、みそ、いりこ	人参 玉ねぎ、人参、葉ねぎ フルーツ	しょうゆ、みりん めんつゆ
	午後おやつ	小松菜のホットケーキ 牛乳	ホットケーキミックス、砂糖	スキミル 牛乳	小松菜	
22火	昼食	牛肉とごぼうの煮物 春雨の酢の物 フルーツ	糸こんにゃく、砂糖 春雨、砂糖	牛肉	ごぼう、人参、いんげんまめ きゅうり、人参、コーン フルーツ	しょうゆ、みりん、だしの素 酢、しょうゆ
	午後おやつ	グラノーラクッキー 牛乳	小麦粉、フルーツグラノーラ、バター、砂糖	卵 牛乳		
23水	昼食	吉野煮 五色和え フルーツ	じゃがいも、砂糖、片栗粉 ごま油	生揚げ、鶏もも肉 ちくわ、かつお節	だいこん、人参、いんげんまめ もやし、小松菜、キャベツ、人参、コーン フルーツ	しょうゆ、だしの素 しょうゆ
	午後おやつ	フレントースト 牛乳	食パン、砂糖、バター	牛乳、卵 牛乳		
24木	昼食	クリームシチュー キャベツとコーンのサラダ フルーツ	じゃがいも、油 油、砂糖	豚肉、牛乳、粉チーズ、スキミル ハム	玉ねぎ、人参、グリーンピース キャベツ、コーン フルーツ	コンソメ 酢、塩
	午後おやつ	クラッカーサンド 牛乳	いちごジャム	スライスチーズ、ハム 牛乳	きゅうり	
25金	昼食	鮭のムニエル 肉みそ納豆 豆腐のすまし汁 フルーツ	小麦粉、バター 油、砂糖	さけ 豚ひき肉、挽きわり納豆、みそ 木綿豆腐、わかめ	玉ねぎ、人参、葉ねぎ 葉ねぎ フルーツ	塩 しょうゆ、みりん だしの素、しょうゆ、塩
	午後おやつ	フライドポテト 牛乳	フライドポテト、油	牛乳		コンソメ、塩
26土	昼食	炒めビーフン コンソメスープ フルーツ	ビーフン、油、砂糖	豚肉、ちくわ わかめ	玉ねぎ、キャベツ、人参、もやし、 ピーマン、トウモロコシ、干ししいたけ 玉ねぎ、人参、コーン、葉ねぎ フルーツ	中華だし、しょうゆ、塩 コンソメ、塩
	午後おやつ	お菓子 牛乳		牛乳		
28月	昼食	コロケ 鶏肉と野菜のみそ汁 フルーツ	さつまいも、じゃがいも、油、パン粉、小麦粉	牛ひき肉、スキミル 鶏もも肉、みそ、かまぼこ、油揚げ	人参、玉ねぎ、グリーンピース ほうれん草、キャベツ、しめじ フルーツ	塩 お好みソース だしの素
	午後おやつ	ココアプリン おしゃぶり昆布	ココアプリンの素	牛乳 こんぶ		
29火	昼食	大豆の五目煮 かぶの甘酢 フルーツ	板こんにゃく、油、砂糖 砂糖、すりごま	さつま揚げ、鶏肉、水煮大豆、こんぶ しらす干し、わかめ	玉ねぎ、人参、ごぼう、いんげんまめ、干ししいたけ かぶ、人参 フルーツ	しょうゆ、だしの素 酢、塩
	午後おやつ	小魚焼き 牛乳	小麦粉、油	卵、しらす干し、あおのり 牛乳	キャベツ	お好みソース
30水	昼食	千草焼き ほうれん草のおひたし フルーツ	油、砂糖	卵、牛ひき肉 かつお節、しらす干し	玉ねぎ、人参、ピーマン、干ししいたけ ほうれん草、人参 フルーツ	塩 しょうゆ
	午後おやつ	フルーツゼリー 牛乳	ゼリーの素	牛乳	黄桃缶、パイ缶	
31木	昼食	ライスボール ポテトサラダ むらくもスープ フルーツポンチ	米、パン粉、小麦粉、油、バター じゃがいも、マヨネーズ 片栗粉	とろけるチーズ、ベーコン 卵	玉ねぎ、かぼちゃ 人参、きゅうり、コーン 玉ねぎ、人参、パセリ 黄桃缶、パイ缶、みかん缶	カレー粉、しょうゆ、塩 塩 コンソメ、塩
	午後おやつ	あんこパイ 牛乳	砂糖、黒ごま、パイシート、あんこ	牛乳		

※印の日は乳幼児共にごはんはいりません。それ以外の日には主食を持って来てください。

🔑 の日は幼児はスプーンを持って来てください。

### 旬の食材を食べよう！

『食欲の秋』、10月は様々な野菜が収穫期を迎えます。そんな旬の食材から、さつま芋・人参・カブについてお話したいと思いますね。

#### 【さつま芋】

ビタミンB1・ビタミンC・カロテン・カリウム・食物繊維が豊富。  
さつま芋が甘いのは、エネルギーの元になる“でんぷん”が“糖”に変わるからなのです。  
皮にツヤがあり、あまり傷のない物で、端の切り口から密が出ている物はより糖度が高いと言われています。



#### 【人参】

緑黄色野菜の鮮やかな色彩で料理に彩りを添える人参。1年中購入できますが、旬は秋から冬にかけてで『冬人参』とも呼ばれます。冬人参は栄養価も高く、甘みも増します。  
体内でビタミンAに変化するカロテンが豊富に含まれています。  
芯の部分が大き過ぎず中心にあり、逆三角形で細長い物、全体的に色味が濃い表皮がなめらかな物が良いでしょう。



#### 【カブ】

カブの旬は春と秋の2回。秋のカブの方が甘いと言われます。  
根の部分は整腸作用があり、葉の部分は風邪予防や疲労回復効果があります。  
葉っぱにハリがあり、茎の付け根が薄緑色の物、根の部分が丸くヒビが入っていない物が良いでしょう。

