

※



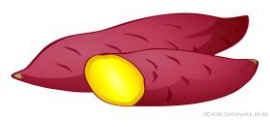
※

※

19 水	昼食	ご飯 さばのごま焼き キャベツのゆかり和え 生揚げのみそ汁 フルーツ	米 すりごま、黒ごま じゃがいも	さば 生揚げ、みそ、いりこ	キャベツ、ゆかりの素 玉ねぎ、人参、葉ねぎ フルーツ	塩 塩
	午後おやつ	フルーツゼリー 牛乳	ゼリーの素	牛乳	黄桃缶、パイン缶	
20 木	昼食	ご飯 スパニッシュオムレツ 切干大根のパリパリサラダ フルーツ	米 じゃがいも マヨネーズ、すりごま	卵、牛乳、ベーコン、サラダチーズ ハム、ひじき	玉ねぎ、人参、ほうれん草 きゅうり、人参、切干大根 フルーツ	ケチャップ、コンソメ めんつゆ、コンソメ
	午後おやつ	おにぎり 牛乳	米	牛乳	ゆかりの素	
21 金	昼食	きのこカレー フレンチサラダ フルーツ	米、じゃがいも、油 油、砂糖	牛肉、ｽｷﾞﾐﾙｸ ハム	玉ねぎ、しめじ、人参、しいたけ、グリーンピース キャベツ、きゅうり、人参、コーン フルーツ	カレールウ、コンソメ 酢、塩
	午後おやつ	お誕生日ケーキ 牛乳	ホットケーキミックス、ホイップクリーム、砂糖、油	牛乳	黄桃缶、パイン缶	
22 土	昼食	煮込みうどん ブロッコリーのおかか和え フルーツ	うどん	卵、鶏もも肉、かまぼこ かつお節	玉ねぎ、ほうれん草、人参 ブロッコリー、人参、コーン フルーツ	だしの素、しょうゆ、みりん、塩 しょうゆ、塩
	午後おやつ	お菓子 牛乳	お菓子	牛乳		
25 火	昼食	ご飯 鮭のきのこ焼き 人参しりしり けんちん汁 フルーツ	米 マヨネーズ ごま、油 油	鮭 木綿豆腐、豚肉、油揚げ	しいたけ、しめじ、えのきたけ、玉ねぎ、葉ねぎ 人参 大根、人参、ごぼう、葉ねぎ フルーツ	塩 めんつゆ しょうゆ、だしの素、塩
	午後おやつ	フレンチトースト 牛乳	食パン、砂糖、バター	牛乳、卵 牛乳		
26 水	昼食	ご飯 吉野煮 小松菜とひじきのサラダ フルーツ	米 じゃがいも、砂糖、片栗粉 ごま、油、砂糖	生揚げ、鶏もも肉 ハム、しらす干し、ひじき	大根、人参、いんげんまめ 小松菜、キャベツ フルーツ	しょうゆ、だしの素 酢、しょうゆ、塩
	午後おやつ	ココアプリン いりこ	ココアプリンの素	牛乳 いりこ		
27 木	昼食	ご飯 チーズコロケ シャキシャキ野菜の沢煮碗 フルーツ	米 じゃがいも、パン粉、小麦粉、油	牛ひき肉、サラダチーズ、ｽｷﾞﾐﾙｸ 豚肉	人参、玉ねぎ、グリーンピース ごぼう、竹の子、水菜、しいたけ フルーツ	お好み焼きソース、塩 しょうゆ、だしの素、みりん
	午後おやつ	お好み焼き 牛乳	小麦粉	卵、ハム、あおのり 牛乳	キャベツ、コーン、葉ねぎ	お好み焼きソース
28 金	昼食	ご飯 白身魚の磯辺揚げ レバニラ炒め さつま汁 フルーツ	米 小麦粉、油 砂糖 さつまいも	白身魚、あおのり 鶏レバー 木綿豆腐、みそ、豚肉、油揚げ	玉ねぎ、人参、ニラ、生姜 大根、人参、ごぼう、葉ねぎ フルーツ	塩 しょうゆ、みりん だしの素
	午後おやつ	お野菜ブリッツ 牛乳	小麦粉、片栗粉、油	粉チーズ 牛乳	人参、パセリ	塩
29 土	昼食	ちゃんぽんめん コーンポテト フルーツ	中華麺、片栗粉、油 じゃがいも	豚肉、かまぼこ、えび	白菜、玉ねぎ、人参、葉ねぎ コーン フルーツ	しょうゆ、中華だし、塩 塩
	午後おやつ	お菓子 牛乳	お菓子	牛乳		

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

🍴 の日は幼児組はスプーンを持って来てください。



今月はアオギリ園庭のさつま芋掘りがあります。どんな芋ができているか楽しみですね。

そのさつま芋についてのミニ知識です!!
主成分はでんぷんでエネルギー源となり、食物繊維も多く便秘にも効果的です。
腸内環境の改善、ビタミンC、ビタミンE、ベーターカロテンなどの抗酸化作用により、
美肌・免疫力アップ・生活習慣病予防にも期待できますよ。
土の中で栄養を蓄えたさつま芋はふっくらとした紡錘形(ぼうすいけい)これは
ラグビーボールのように真ん中が太く端にかけて自然に細くなる形のことです。



選ぶポイント!!

- ・皮の色が鮮やかでツヤがある→甘さが増しているものが多い
- ・表面が滑らかでひげ根が少ない→ひげ根が多いと筋っぽいかも
- ・ふっくらとした紡錘形をしている→栄養たっぷりで充実している証



11月の食育活動

- 10日 人参蒸しパン作り…ゆり組
- 11日 クラッカーサンド…幼児組
- 17日 じゃが芋をつぶそう…乳児組

おやつレシピ

- スイートポテト(2人分)
- さつまいも 300g
- 砂糖 27g
- 牛乳 30g
- バター 10g
- 卵 1個
- 黒ごま 適量

- ①さつま芋をひと口大に切り、さらした水気を切る。
600Wの電子レンジで約5分加熱する。
- ②フォークで潰して、砂糖・牛乳・バター・溶き卵を加えて混ぜる。
※溶き卵は大さじ1杯残しておき焼く前に塗る。
- ③天板にクッキングシートを敷き好きな形にして溶き卵(同量の水で溶く)を塗り黒ごまを乗せ180度のオーブンで10分焼く。

