



さつま芋のおいしい季節になりました。先日は、年長組の子どもたちがさつま芋クッキー作りを体験しました♪自分の好きな形を作ったり、型抜きしたりして、とても楽しい時間を過ごすことができましたようです。10月・11月には、芋掘りも予定しています。土に触れたり、つるを引っ張ったり、普段できない体験を楽しみたいと思います。行事を楽しむためにも、『早寝・早起き・朝ごはん』を心がけ、毎日の生活リズムを整えましょう♪

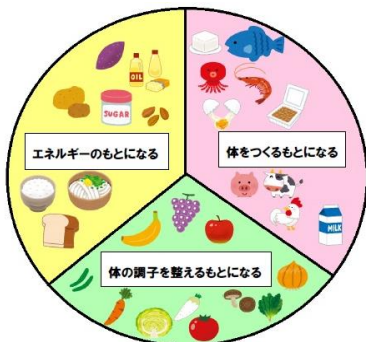
令和5年10月

献立予定表



日	曜	主食	副食	10時のおやつ	3時のおやつ
				(1,2才)	
2	月	発芽玄米ごはん	高野豆腐と鶏肉の卵とじ きゅうりとわかめの酢の物 納豆汁 果物(オレンジ)	牛乳	カルピス寒天
3	火	炒り玄米ごはん	鮭のみそバター焼き 鉄分たっぷりツナサラダ 豆腐のみそ汁 果物(りんご)	お菓子	ミニアメリカンドッグ スキムミルク
4	水	発芽玄米ごはん	みそ松焼き ひじきの五目煮 すり身のみそ汁 果物(バナナ)	ロールパン	ほうれん草とバナナケーキ 牛乳
5	木	発芽玄米ごはん	鶏肉のパン粉焼き 二色の芋サラダ ほうれん草のみそ汁 果物(柿)	みかん缶	じゃこ大豆 ココア
6	金	炒り玄米ごはん	ひじき入りすり身揚げ ほうれん草の白和え さつま芋のみそ汁 果物(オレンジ)	バナナ	りんごのガレット 牛乳
7	土		👨🍳 お弁当の日 👩🍳		
10	火	発芽玄米ごはん	鶏の照り焼き マカロニサラダ きゃべつのみそ汁 果物(りんご)	牛乳	ホワイトボンチ
11	水	おにぎり 芽玄米	(発) カレーうどん だし巻卵 果物(オレンジ)	食べるいりこ	ラスク スキムミルク
12	木	きのこご飯 芽玄米	(発) 白身魚フライ ワインナーと野菜のタルタルサラダ さつま汁 果物(柿) 《お誕生日会行事食》	お菓子	にこちゃんポテト 牛乳
13	金	炒り玄米ごはん	きのこ豚肉の生姜焼き 春雨サラダ ほうれん草のみそ汁 果物(バナナ)	スキムミルク	ベーコンパン 牛乳
14	土	発芽玄米ごはん	鶏と里芋のコロコロ煮 きゃべつの昆布和え 切干大根のみそ汁 果物(りんご)	みかん缶	黒ごまクッキー スキムミルク
16	月	発芽玄米ごはん	ミニカツヘルシー焼き 変わりサラダ 納豆汁 果物(オレンジ)	牛乳	バナナとココアのケーキ 牛乳
17	火	発芽玄米ごはん	鮭のちゃんちゃん焼き 竹輪入りさっぱりサラダ じゃが芋のみそ汁 果物(バナナ)	パン缶	じゃこ大豆 ココア
18	水	炒り玄米ごはん	野菜のかき揚げ 白菜とりんごのサラダ 豆腐のみそ汁 果物(柿)	お菓子	南瓜の蒸しパン スキムミルク
19	木	発芽玄米ごはん	すき焼き煮込み 切干大根ときゅうりのごま和え きのこのみそ汁 果物(オレンジ)	ロールパン	りんごゼリー
20	金	炒り玄米ごはん	お好み焼き風卵焼き ツナもやしサラダ さつま芋のみそ汁 果物(りんご)	バナナ	じゃがちゃん 牛乳
21	土	発芽玄米ごはん	煮魚 ほうれん草納豆和え 高野豆腐のみそ汁 果物(バナナ)	みかん缶	ぶかし芋 スキムミルク
23	月	発芽玄米ごはん	豚肉と小松菜の炒め物 きゅうりのしらす和え さつま芋のみそ汁 果物(オレンジ)	牛乳	みだらし団子 牛乳
24	火	炒り玄米ごはん	白身魚のから揚げ 南瓜のごまサラダ ほうれん草のみそ汁 果物(バナナ)	スキムミルク	ピザトースト 牛乳
25	水	きのこのハヤシライス(発芽玄米)	ポテトサラダ わかめスープ 果物(りんご)	お菓子	人参ボンデ・ケイジョ スキムミルク
26	木	発芽玄米ごはん	五目野菜つくね ナムル すり身のみそ汁 果物(オレンジ)	食べるいりこ	サーターアングギー スキムミルク
27	金	炒り玄米ごはん	スパニッシュオムレツ 豆腐サラダ きゃべつのみそ汁 果物(りんご)	バナナ	マドレーヌ 牛乳
28	土	発芽玄米ごはん	鮭のホイル焼き 切干ツナサラダ じゃが芋のみそ汁 果物(バナナ)	みかん缶	マカロニあべかわ スキムミルク
30	月	発芽玄米ごはん	鶏のカレー揚げ きゃべつのみそドレッシングサラダ ほうれん草のみそ汁 果物(オレンジ)	牛乳	ヨーグルト和え
31	火	ロールパン	鶏肉と白菜の米粉シチュー ほうれん草とベーコンのキッシュ 果物(バナナ)	お菓子	メロンパンクッキー 牛乳

三色食品群



どこかで一度は目にしたことがあると思いますが、『三色食品群』です。見た目ではなく、食べ物に含まれる栄養素の働きをもとに『赤』『黄』『緑』の3つの色に分類したものです。それぞれのグループの食品をまんべんなく組み合わせることで、栄養のバランスがよくなります。

★幼少期の食事が今後の身体づくりの大きな基盤となりますので、極端に偏らないように気をつけましょう♪



さつま芋クッキー レシピ



材料

- ・さつま芋 80g
- ・無塩バター 26g
- ・砂糖 26g
- ・小麦粉 56g

さつま芋の甘みを感じるしっとりタイプ♪

作り方

- ①さつま芋の皮をむき、厚さ1cmの半月切りにして、水に5分さらし、アクを抜く。
- ②さつま芋を茹で(or蒸すorレンチン)加熱する。
- ③粗熱をとり、ボール(袋)に入れてなめらかに潰す。
- ④③にバター、砂糖も入れて、滑らかになるまでよく混ぜる。
- ⑤④に小麦粉を入れて、均等に混ぜ、ひとまとめにする。
- ⑥好きな形に成型する。
- ⑦200℃のオーブンで10分～13分焼いて完成♪