



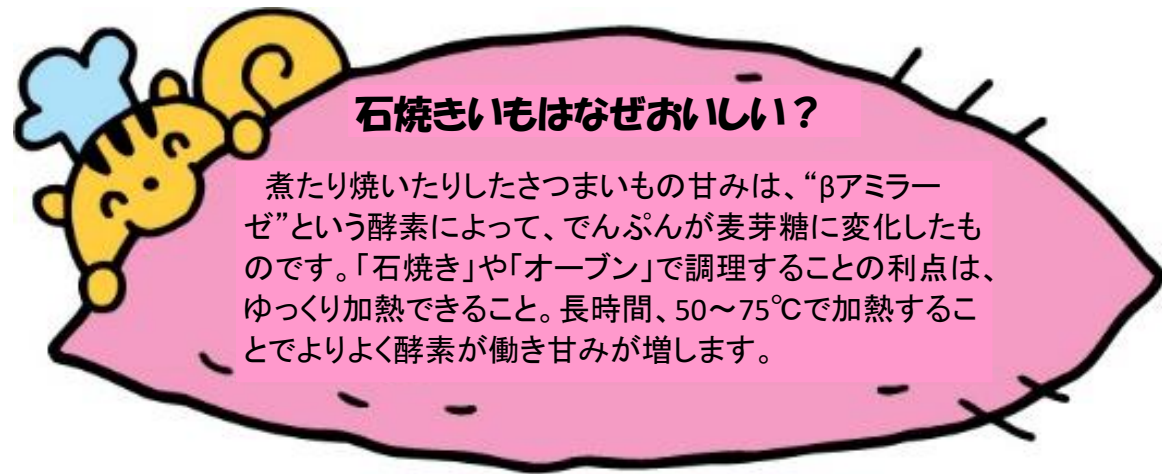
11月 給食だよ！

令和2年10月23日発行

幼保連携型 市場こども園 62ー2044

“秋の味覚を食べよう”

秋は一年でいちばん食べ物のおいしい季節です。子どもたちが畑で収穫した“さつまいも”が給食やおやつにたくさん登場します。秋の味覚を好き嫌いなく何でも食べて、寒さに負けない丈夫な体をつくりましょう。

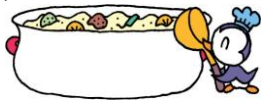


石焼きいもはなぜおいしい？

煮たり焼いたりしたさつまいもの甘みは、“βアミラーゼ”という酵素によって、でんぷんが麦芽糖に変化したものです。「石焼き」や「オーブン」で調理することの利点は、ゆっくり加熱できること。長時間、50～75℃で加熱することでよりよく酵素が働き甘みが増します。

冬場に野菜をたっぷり食べよう♪

「煮物」「炒め物」「スープ」など火を通し“温野菜”を食べましょう。火を通すことで野菜のかさが減り、たくさんの量を食べられます。体をあたためることもでき、ビタミン・ミネラル・食物繊維も豊富に摂ることができるので風邪の予防になります。



園では、11月～3月の間週2回免疫力アップのためにヤクルトを飲んでいきます。

【さつまいもケーキ】

- 《材料》
- さつまいも・・・200g
 - 水・・・200cc
 - 砂糖・・・大さじ3
 - ホットケーキミックス・・・200g
 - 砂糖・・・大さじ3
 - 卵・・・2個
 - バター・・・50g（溶かしバター）

- 《作り方》
- ①さつまいもは砂糖を加え煮る。やわらかくなった後、つぶす。
 - ②ボールに卵を割りほぐし、砂糖を混ぜる。
 - ③②につぶしたさつまいもとホットケーキミックスを加えて混ぜる。
 - ④さらに溶かしバターを加え、混ぜる。
 - ⑤型に流し入れ、180℃ 30分焼く。

11月 給食献立予定表

日	曜日	行事	献立名	手作りおやつ	材料（調味料・だし等を除く）	備考
1	日					
2	月		マーボー豆腐・くだものちくわのいために	リッツサンド	豚ミンチ・豆腐・玉ねぎ・人参・干し椎茸・たけのこ・土生姜 青ねぎ・片栗粉・ちくわ・キャベツ・しめじ・リッツ・いちごジャム	
3	火					
4	水	おひさま文庫（4歳児）	こうやどうふのたまごとじ・くだものはるさめのすのもの		鶏肉・高野豆腐・玉ねぎ・人参・じゃがいも・干し椎茸 青ねぎ・ちくわ・卵・春雨・きゅうり・わかめ・ハム・ごま	
5	木	和太鼓	さけのオーロラソースがけマセドアンサラダ・くだもの	クレープ	鮭・さつまいも・人参・きゅうり・チーズ・マヨネーズ ヨーグルト・スキムミルク・小麦粉・卵・牛乳・ホイップ・バナナ	
6	金	ECC	クリームシチュー・くだものポパイサラダ	ヨーグルト	鶏肉・じゃがいも・人参・白菜・しめじ・玉ねぎ・かぼちゃ・ブロッコリー シチューの素・ほうれん草・卵・ハム・マヨネーズ・スキムミルク・みかん缶	
7	土		チキンライス・くだものサラダ		鶏ひき肉・玉ねぎ・人参・コーン・ピーマン キャベツ・きゅうり・ハム・わかめ・ちりめん・ごま	
8	日					
9	月	茶道教室	さかなのきのこあんかけ・くだものブロッコリーのおかかあえ	ほうれんそうケーキ	メルルーサー・人参・玉ねぎ・しめじ・えのき・椎茸・片栗粉・コンソメ ブロッコリー・花かつお・ホットケーキミックス・ほうれん草・バター・卵・牛乳	
10	火	お話し会	すきやきふにに・くだものゆでたまご・のりのつくだに		牛肉・白菜・人参・玉ねぎ・生椎茸・ごぼう・糸こんにやく 焼き麩・焼き豆腐・青ねぎ・えのき・もやし・卵・のりの佃煮	
11	水	体操教室	からあげ くだものポテトサラダ ミニトマト	スイートポテト	鶏肉・片栗粉・土生姜・じゃがいも・人参・きゅうり ハム・卵・マヨネーズ・ミニトマト・さつまいも・牛乳・バター	
12	木	誕生会	ようふうちらしずし・くだものぶたじる・こまつなのおひたし	フルーツサンド	チーズ・卵・ホールのバター・きゅうり・ブロッコリー・チェリー・豚肉・大根・人参・さつまいも・豆腐・板こんにやく 青ねぎ・小松菜・ちりめん・わかめ・花かつお・パン・生クリーム・バナナ・みかん缶・黄桃	※3～5歳児はお米1カップ持参
13	金	秋の遠足	おかずつきべんとう（全園児）			※お弁当持参
14	土		やきそば くだものみそしる		豚肉・やきそば・キャベツ・人参・玉ねぎ・もやし・青ねぎ ピーマン・花かつお・紅生姜・豆腐・わかめ・油揚げ・しめじ	
15	日					
16	月		さかなのごまやき・くだものこまつなのソテー	しらたまだんご（3～5歳児）きなことうにゅうもち（1～2歳児）	鯖・ごま・小松菜・人参・玉ねぎ・ベーコン しめじ・色板・白玉粉・豆腐・片栗粉・豆乳・きなこ	
17	火	和太鼓	だいずコロッケ・くだものキャベツサラダ・ミニトマト	さつまいもケーキ	じゃがいも・大豆・玉ねぎ・合挽ミンチ・人参・小麦粉・卵・パン粉・キャベツ・きゅうり ハム・コーン・わかめ・ちりめん・ごま・ミニトマト・さつまいも・ホットケーキミックス・バター・卵	
18	水	和太鼓交流会（5歳児）	ちくぜんに くだものほうれんそうのおひたし		鶏肉・牛蒡・れんこん・板こんにやく・人参・大根・ちくわ・厚揚げ・干し椎茸 筍・ほうれん草・もやし・花かつお	
19	木	避難訓練	ポークビーンズ・くだものちりめんとピーマンのつくだに	ヨーグルト	豚肉・大豆・人参・玉ねぎ・マッシュルーム・じゃが芋・トマト缶・トマトピューレ ケチャップ・コンソメ・ちりめん・ピーマン・スキムミルク・バナナ	
20	金		にこみハンバーグ・くだものにんじんグラッセ・キャベツ・ミニトマト	さつまいもむしパン	合挽ミンチ・玉ねぎ・豆腐・卵・パン粉・ミニトマト 人参・バター・キャベツ・さつまいも・ホットケーキミックス	
21	土		ぶたじる くだものやさしいため		豚肉・大根・人参・さつまいも・豆腐・板こんにやく・青ねぎ キャベツ・玉ねぎ・しめじ・色板・ベーコン	
22	日					
23	月					
24	火	ちゃいんどすてつぷ	ひとくちカツ くだものこまつなとひじきのコーンサラダ		豚肉・小麦粉・卵・パン粉 小松菜・ひじき・キャベツ・コーン	
25	水	体操教室	かんとうだき くだものゆでたまご チーズ	プリン	牛肉・じゃがいも・人参・板こんにやく・厚揚げ・ちくわ・大根・卵 チーズ・プリンミックス・牛乳・みかん缶・ホイップ	
26	木		チキンカレー・くだものスパゲッティサラダ・ミニトマト		鶏肉・玉ねぎ・人参・じゃがいも・コーン・マッシュルーム・カレールー 福神漬・スパゲッティ・きゅうり・ハム・マヨネーズ・ミニトマト	
27	金	ECC	さつまいもごはん・にざかなしらあえ くだもの	パウンドケーキ	さつまいも・鯖・生姜・豆腐・ほうれん草・人参・板こんにやく しめじ・ホットケーキミックス・卵・牛乳・ココア	※白ご飯はいりません
28	土		チャーハン くだものやさしいスープ		ベーコン・玉ねぎ・人参・ほうれん草・ちくわ・青ねぎ 豆腐・わかめ・キャベツ・人参・玉ねぎ	
29	日					
30	月	南分署見学	にくじゃが くだものきゅうりのすのもの・あじつけのり		牛肉・じゃがいも・人参・玉ねぎ・糸こんにやく・ちくわ きゅうり・わかめ・ごま・ちりめん・味付け海苔	

※土曜日は完全給食のため、白ごはんはいりません。