

さつまいもを主役にした献立

日	曜	献立	主食	おやつ
1	日			
2	月	肉じゃが, みそ汁, バナナ	ごはん	ピンキーパン 牛乳
3	火	豚肉のしょうがやき, みそ汁, オレンジ	ごはん	ふかし芋 牛乳
4	水	コロッケ, ゴマ和え, 納豆, みそ汁	ごはん	スパゲッティ 牛乳
5	木	さつまいもごはん, リンゴサラダ, 豚汁	ごはん	ジャムサンド 野菜果汁
6	金	五目鶏ごはん, ゆかり和え, かき玉汁	ごはん	うどん お茶
7	土	親子うどん, バナナ	めん	
8	日			
9	月			
10	火	きのこ入りチャウダー, フレンチサラダ	ごはん	鬼まんじゅう 牛乳
11	水	鶏のからあげ, 切干大根, みそ汁	ごはん	おにぎり お茶
12	木	肉味噌スパゲッティ, ミカンときゅうりのゴマ酢和え, スープ	めん	ジャムサンド カルピス
13	金	お弁当の日		ステックパン 果汁
14	土	カレーうどん, オレンジ	めん	
15	日			
16	月	中華混ぜごはん, ニラとコーンのスープ, オレンジ	ごはん	やきそば 牛乳
17	火	ドライカレー, スープ, バナナ	ごはん	クリームステック 牛乳
18	水	ひじきの炒り煮, シューマイ, 納豆, みそ汁	ごはん	ホットケーキ 牛乳
19	木	鮭のマリネ, わかめご飯, ミニトマト, みそ汁	ごはん	ジャムサンド 牛乳
20	金	豚丼, おかか和え, みそ汁	ごはん	おにぎり お茶
21	土	ハヤシライス, バナナ	ごはん	
22	日			
23	月	グラタン, キャベツのスープ, ゆかりご飯, オレンジ	ごはん	マスカルポーネ 牛乳
24	火	和風ピラフ, ごぼうサラダ, みそ汁	ごはん	うどん お茶
25	水	ひき肉蒸し, 納豆, ミニトマト, みそ汁	ごはん	おにぎり お茶
26	木	高野豆腐の卵とじ, みそ汁, 菜めし	ごはん	ジャムサンド マミー
27	金	栗ごはん, 含め煮, みそ汁, バナナ	ごはん	マカロニきなこ 牛乳
28	土	運動会		
29	日			
30	月	チンジャオロース, ミニトマト, スープ	ごはん	黒糖わらびもち 牛乳
31	火	シンデレラカレー, キャベツとパインのサラダ, 一口ゼリー	ごはん	バナナケーキ 牛乳

ちよこっとメモ

『さつまいものお話』

ホクホクとした食感で人気のさつまいもは、イモ類の中でも食物繊維が豊富に含まれています。体内に吸収される塩分を調整し、便秘を予防する効果があります。収穫してすぐより、2~3ヶ月保存したほうが甘味が増します。低温で加熱するとさらに甘くなるので、蒸したり焼いたりして食べるのがおすすめです。

焼き芋を作る場合、更に美味しくするコツは熱々のさつまいもをアルミ箔に包んでしばらく置いておきましょう。さつまいものでんぷんは時間をかけて焼くと糊のようになり、舌触りがよくなります。更に甘さも増すのでじっくり待っていただきましょう。

園では、さつまいもごはん、鬼まんじゅう、ふかし芋などの献立を予定しています。