

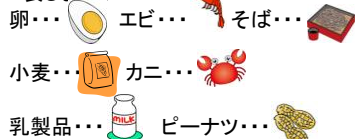
# 9 幼稚園 がっのこんだて

## 旬の食材 里芋

里芋の旬は、品種によって異なりますが、8～12月です。でん粉、たんぱく質、ビタミン B1、B2、カリウムが含まれ、消化・吸収もよく、水分が多いのでイモ類の中では低カロリーです。里芋特有の成分である粘液質は、ムチン、マンナン、ガラクトマンナンなどの成分です。ムチンは、鼻や喉、胃の粘膜を保護する働きがあり、胃潰瘍の予防や、肝臓や腎臓を強化する働きがあるので、免疫を高めた風邪を引きにくくするとされています。マンナンは、整腸作用、肥満予防、糖尿病予防、コレステロール低減などの効果があります。ガラクトマンナンは、癌細胞の抑制、血圧抑制作用、悪玉コレステロールの抑制などの効果があります。

### げつようび

■アレルギー物質は以下のアイコンで表します。



### かようび

### すいようび

### もくようび

### きんようび

7 コロッケ  
牛肉の時雨煮  
インゲンのおかか和え  
洋梨缶

8 肉野菜炒め  
マカロニサラダ  
きんぴらごぼう  
パン缶

9 アジフライ  
厚焼玉子  
パンパングー  
小松菜のソテー  
ミニゼリー

10 カレー  
野菜つくね  
カリフラワーサラダ  
みかん缶

11 マスのごまテリヤキ  
やしそば  
ひじきの五目煮  
菜の花の塩昆布和え  
杏仁豆腐

14 ロールキャベツ  
エビカツ  
チンゲン菜の  
なめたけ和え  
りんご缶

15 鶏肉の塩ダレ焼き  
高野豆腐の煮物  
小松菜の味噌マヨ和え  
ヨーグルトゼリー

16 ピザ春巻  
レンコンのソテー  
アスパラサラダ  
パン缶

17 豆腐の野菜あんかけ  
ミニフランク  
ほうれん草の  
ドレッシング和え  
洋梨缶

18 メンチカツ  
里芋のごまみそ煮  
インゲンのツナ和え  
みかん缶

21 敬老の日

22 秋分の日

23 タラのピカタ  
ペンネソテー  
切干大根のカレー炒め  
チンゲン菜の千草和え  
黄桃缶

24 鶏のからあげ  
野菜のマヨポン炒め  
小松菜のごま和え  
りんご缶

25 カレー  
コロッケ  
ゴボウサラダ  
ミニゼリー

28 サバのみそ煮  
ミニお好み焼き  
ほうれん草のお浸し  
オレンジ

29 ハンバーグ  
さつま芋サラダ  
人参ツナソテー  
ミニゼリー

30 白身魚青のりフライ  
ゴボウのみそ煮  
胡瓜の塩昆布和え  
洋梨缶

## おたのしみメニュー 栗ご飯

※容器、ごはんの準備はいいません

