

# 10 幼稚園 がつのこんだて

## 旬の食材 さつまい

さつまいがおいしい季節になりました。さつまいは秋の味覚の代表として親しまれています。脳の働きが活発になる食物繊維が芋類で最も多く、水溶性と不溶性の食物繊維が含まれています。ビタミンC含有率は芋類でもトップクラスで、ビタミンCは水溶性で熱に弱く、加熱すると溶け出しやすくなる性質がありますが、さつまいのビタミンCはでんぷんに包まれているので比較的熱に強いといわれています。さつまいに含まれる[アミラーゼ]という酵素は、でんぷんを分解して麦芽糖にする酵素です。低温でゆっくり加熱することで甘味が増します。電子レンジでは急速に加熱が進むため甘味を引き出すことができません。

### 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

1



マスの塩焼き  
切干大根煮  
野菜のソース炒め  
菜の花の  
なめたけ和え  
洋梨缶

2



八宝菜  
ミニしゆーまい  
にんじんサラダ  
パン缶

3



はんぺんチーズフライ  
やしそば  
ひじき五目煮  
キャベツのナムル  
みかん缶

4



鶏ケチャップ  
ペンネソテー  
豆腐のチャンプルー  
ほうれん草のごま和え  
ミニゼリー

7



ハンバーグ  
きのこのカレーソテー  
小松菜の磯和え  
黄桃缶

8



白身魚青のりフライ  
のっぺい煮  
チンゲン菜の  
おかか和え  
チーズ

9



鶏肉の塩ダレ焼き  
マカロニソテー  
五目豆  
ほうれん草のお浸し  
パン缶

10



ひとくちエビカツ  
オニオンスープ煮  
菜の花の千草和え  
洋梨缶

11



クリームシチュー  
肉野菜巻き  
胡瓜のサラダ  
みかん缶

14

スポーツの日

15



ブチアジフライ  
南瓜の甘煮  
インゲンの  
塩昆布和え  
ミニゼリー

16



テリヤキチキン  
高野豆腐の炒め煮  
チンゲン菜のツナ和え  
杏仁豆腐

17



厚揚げの玉子とじ  
ミニフランク  
小松菜のごま和え  
みかん缶

18



サバのみそ煮  
ミニコロッケ  
ほうれん草の  
なめたけ和え  
黄桃缶

21



豚井風  
お好み焼き  
チンゲン菜の千草和え  
杏仁豆腐

22



チキンフライ  
変わりきんぴら  
ほうれん草のお浸し  
ミニゼリー

23



プリの生姜焼き  
野菜炒め  
刻み昆布の煮物  
カリフラワーサラダ  
黄桃缶

24



カレー  
豆腐ハンバーグ  
切干大根サラダ  
みかん缶

25



鶏のからあげ  
ジャーマンポテト  
小松菜のソテー  
パン缶

28



肉団子  
ペンネソテー  
さつまいサラダ  
ほうれん草のソテー  
みかん缶

29



かに玉風  
スパゲティサラダ  
インゲンの煮浸し  
洋梨缶

30



鶏肉の  
バター醤油焼き  
竹の子の煮物  
小松菜のお浸し  
パン缶

31



カボチャコロッケ  
カラフルサラダ  
ウィンナー  
コーンソテー  
ミニゼリー

おたのしみメニュー  
きのこご飯

※容器、ごはんの準備はなりません

※一部変更になる場合がありますが、ご了承ください。

担当栄養士：小林 睦美

1人1回当たり平均栄養摂取量

エネルギー10月分平均 220kcal たんぱく質 10月分平均 9.0g

わくわくらんち山形 (株)協栄給食

〒994-0057 山形県天童市石鳥居二丁目1番23号

TEL(023)674-7272 (代) Fax(023)674-7273

URL: [kyoei-lunch.co.jp/](http://kyoei-lunch.co.jp/)