



10月 給食献立予定表



2024年度

かすが保育園
いちご保育室

日	曜	9時おやつ	主食	副食	3時おやつ	6時おやつ
1	火	ヨーグルト	ひじきふりかけごはん	いり鶏 小松菜とじゃこのサラダ みそ汁	牛乳 アスパラビスケット	麦茶 ゆかりごはん
2	水	牛乳 ミルクビスケット	和風きのこパスタ	ブロッコリーとささみのサラダ ミニトマト チーズ	麦茶 大学芋	牛乳 クラッカー
3	木	牛乳 バナナ	麦ごはん	あじフライ 棒棒鶏サラダ すまし汁	牛乳 マフィン	麦茶 せんべい
4	金	牛乳 せんべい	パン ブティブラン	豚肉のパン粉焼き ポテトサラダ スープ	麦茶 鮭ときのこの炊き込みごはん	牛乳 クッキー
5	土	牛乳 ビスコ	ごはん	鶏肉のネギみそ焼き もやしのカレーサラダ すまし汁	麦茶 ヨーグルト	牛乳 エビチップ
7	月	牛乳 ウエハース	わかめごはん	大根と高野豆腐の煮物 さつまいもサラダ みそ汁	麦茶 焼きそば	牛乳 オレンジ
8	火	牛乳 クラッカー	パン パン・オレ	洋風おでん ツナサラダ 柿	麦茶 せんべい 煮干し	牛乳 ひじきビスケット
9	水	牛乳 エビチップ	ごはん	鶏のからあげ 春雨サラダ すまし汁	牛乳 クッキー	麦茶 チーズ りんごチップス
10	木	ヨーグルト	麦ごはん	麻婆豆腐 もやしと水菜の和え物 中華スープ	牛乳 ドーナツ	麦茶 Caせんべい
11	金	牛乳 ビスケット	カレーうどん	さわらの塩焼き 人参サラダ	麦茶 いももち	牛乳 ウエハース
12	土	牛乳 クッキー	チャーハン	もやしとメンマの和え物 中華スープ バナナ	麦茶 クラッカー	牛乳 メロンパン
15	火	牛乳 せんべい	ひじきふりかけごはん	野菜のそぼろ煮 なすのチーズ焼き すまし汁	牛乳 あんバタートースト	麦茶 エビチップ
16	水	牛乳 オレンジ	みそ煮込みうどん	ふっくら寄せ カリフラワー入りチキンサラダ	麦茶 おにぎりの日	牛乳 ビスコ
17	木	ヨーグルト	麦ごはん	鶏肉の照り焼き ごぼうサラダ みそ汁	牛乳 さつまいも蒸しパン	麦茶 バナナ
18	金	チーズ りんごチップス	菜飯	かじきの幽庵焼き キャベツとわかめのチョレギサラダ すまし汁	麦茶 野菜ビスケット	牛乳 クッキー
19	土	牛乳 ウエハース	ごはん	鶏ハンバーグ 油揚げの中華風酢の物 中華スープ	牛乳 ジャムサンド	麦茶 せんべい
21	月	牛乳 ひじきビスケット	チキンカレー	コーンクリームサラダ りんご 牛乳	麦茶 ウエハース	麦茶 マフィン
22	火	牛乳 クラッカー	麦ごはん	さばの竜田揚げ 白菜のゆかり和え けんちん汁	牛乳 かぼちゃスコーン	麦茶 エビチップ
23	水	ヨーグルト	さつまいもごはん	豚肉のすき焼き風 大根サラダ みそ汁	麦茶 せんべい	牛乳 動物ビスケット
24	木	牛乳 クッキー	パン グラハムフィン	肉団子スープ カリフラワーのカレー炒め チーズ	牛乳 りんご芋ようかん	麦茶 わかめごはん
25	金	牛乳 干し芋	関西風たぬきうどん	鶏むね肉のみそマヨ焼き なめだけ和え	★誕生会おやつ★	牛乳 せんべい
26	土	牛乳 エビチップ	クロワッサン	ポテトカップのグラタン りんご トマトスープ	牛乳 ビスコ	麦茶 ヨーグルト
28	月	牛乳 ビスケット	茶飯	おでん 和風サラダ 柿	麦茶 クラッカー コーンスープ	牛乳 パン・オレ
29	火	牛乳 せんべい	ミートソース スパゲッティ	五色サラダ オレンジ	牛乳 かぼちゃパイ	麦茶 ウエハース
30	水	ヨーグルト	麦ごはん	鮭の塩焼き チキンサラダ みそ汁	麦茶 エビチップ 煮干し	牛乳 ミルクビスケット
31	木	牛乳 ビスコ		◎遠足の日◎		麦茶 ふりかけごはん

。。ホクホクな「さつまいも」で心も身体もほっこり。。

秋の味覚の代表として親しまれる「さつまいも」が美味しい季節となりました。脳の働きを活発にする食物繊維が芋類の中では一番高く、ビタミンCの含有率も芋類ではトップクラスです。ビタミンCは水溶性で熱に弱く、加熱すると溶けだしてしまう性質がありますが、さつまいものビタミンCはでんぷんで包まれているため比較的熱に強いといわれています。

また、さつまいもに含まれる「アミラーゼ」という酵素はでんぷんを分解して麦芽糖に変換させます。低温でゆっくり加熱するほど甘味が増すため、オーブンや蒸し器・炊飯器などを活用してみましょう。

ふじみ野近隣は「いも街道」生産を担う農家が連なる街道があり、豊富な種類のお芋がたくさんあります！芋掘りを楽しんだりして、おいしいお芋の秋を楽しみましょう。

