

10がつきゅうしょくだより

涼しい秋風が吹き、心地のよい季節となりました。この時期は活動量、食欲が増す時期になります。食べ物がおいしく感じられる季節に、秋の味覚とともにいろいろなものを食べましょう。新米、さつまいも、さといも、きのこ、りんご、かき、さんまなど旬の食材がたくさん！余りがちなさつまいもを使ったレシピを紹介します。給食やおやつに登場します。

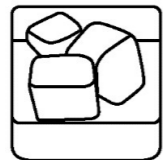


たくさん消費したいなら！おやつにもgood！

さつまいもとパイナップルのきんとん

材料

- ・さつまいも・・・1本
- ・水・・・さつまいもが浸るくらい
- ・パイナップル缶詰・・・1缶
- ・砂糖・・・大匙4



作り方

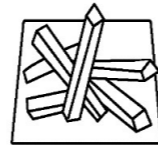
- ①さつまいもはまだらに皮をむき一口大にカットし水にさらしアクを抜く。
- ②パイナップルもさつまいもとおなじ大きさにカットする。
- ③鍋にさつまいもを入れさつまいもが浸るくらいまで水を入れさつまいもが柔らかくなるまでゆでる。
- ④さつまいもがやわらかくなったら残りの材料をすべて入れ水分がなくなるまで煮詰めさつまいもに味をしみこませたら完成。

かみかみおやつ！

さつまいも風

材料

- ・さつまいも・・・50g
- ・砂糖・・・15g
- ・小麦粉・・・45g
- ・サラダ油・・・24g



作り方

- ①さつまいもは皮をむき、柔らかくなるまでゆでる。
- ②袋にすべての材料を入れて平らに伸ばす。厚み3ミリ程度。
- ③幅5ミリでカットする。
- ④170℃のオーブンで10～12分焼く。



ご飯もお酒も進みます～♪

さつまいもと鶏肉の炒め

材料

- ・さつまいも・・・1本
- ・鶏ももまたはむね肉・・・1枚
- ・顆粒和風だしの素・・・小匙1
- ・片栗粉・・・大匙1
- ・しょうゆ・・・大匙2
- ・砂糖・・・大匙
- ・マヨネーズ・・・小匙1
- ・水・・・大匙1
- ・油・・・適量
- ・白いりごま・・・適量

作り方

- ① さつまいもは皮ごとよく洗い、一口大に切って水にさらす。
- ② 鶏肉は一口大に切ってポリ袋に入れ、和風だしの素を加え、よくみ込む。
- ③ ②に片栗粉を加えてみ込む。
- ④ ①の水気をとって耐熱皿に並べ、ラップをかけて電子レンジ600Wで4～8分加熱して柔らかくしておく。
- ⑤ しょうゆ、砂糖、マヨネーズ、水を混ぜ合わせておく。
- ⑥ フライパンに熱して油をひき、③の両面を中火でしっかり焼く。
- ⑦ ⑥に火が通ったら④を加えて軽く混ぜ合わせ、⑤を加えてふたをし、弱火で炒め煮にする。
- ⑧ 5～15分加熱したら全体を混ぜ合わせて器に盛り付けごまをふりかける。いりごまに青じそか、青ネギをちらしてもよい。

令和4年10月こんだて

十日町カトリック天使幼稚園・てんし保育園

	3(月)	4(火)	5(水)	6(木)	7(金)	8(土)
午前 (未満児)	バナナ	ヨーグルト	ぶどう	牛乳 手作りラスク	りんご	せんべい
昼食	・ごはん ・生揚げと根菜の煮物 ・マカロニサラダ ・牛乳	・ごはん ・魚のカレーマヨ焼き ・れんこん金平 ・みそ汁	・ごはん ・かぼちゃのそぼろ煮 ・大豆とひじきのチーズ焼き ・牛乳	・ごはん ・さつまいもと鶏肉の炒め ・チンゲン菜サラダ ・みそ汁	・ごはん ・魚のケチャップ和え ・秋野菜のクリーム煮 ・牛乳	作品展
午前 (未満児)	10(月)	11(火)	12(水)	13(木)	14(金)	15(土)
午前 (未満児)		豆乳寒天	ヨーグルト	せんべい	バナナ	ビスケット
昼食	体育の日	・さつまいもカレー ・柿なます ・牛乳	・ごはん ・魚のもみじ揚げ ・菊花おひたし ・さつまいも汁	園外保育	・ごはん ・肉豆腐 ・にんじんしりしり ・牛乳	
午前 (未満児)	17(月)	18(火)	19(水)	20(木)	21(金)	22(土)
午前 (未満児)	柿	ヨーグルト	りんご	手作りゼリー	バナナ	せんべい
昼食	・ごはん ・生揚げのきのこソース ・ほうれん草とコーンのサラダ ・牛乳	・ごはん ・納豆和え ・根菜サラダ ・芋煮汁	・ごはん ・豆腐の卵とじ ・さつまいもとパインのきんとん ・牛乳	・ごはん ・魚の酢しょうゆ煮 ・秋野菜のごま和え ・みそ汁	・ごはん ・高野豆腐のから揚げ ・ゆかり和え ・みそ汁	
午前 (未満児)	24(月)	25(火)	26(水)	27(木)	28(金)	29(土)
午前 (未満児)	りんご	牛乳 ふかしもち	柿	ヨーグルト	お茶 せんべい	ビスケット
昼食	・ごはん ・レバー入り酢豚 ・春雨サラダ ・牛乳	・ごはん ・魚のもみじ焼き ・なすみそ ・みそ汁	・ごはん ・卵焼き ・のりごま和え ・みそ汁	・ごはん ・がんとどきの中華あんかけ ・切干大根ナムル ・みそ汁	【お誕生会】 ・きのこスパゲッティ ・鶏肉のから揚げ ・花野菜サラダ ・手作りモンブラン ・牛乳	
午前 (未満児)	31(月)	今月の食育ピクトグラム 食・農の体験をしよう 5月に苗植えをしたさつまいもを 今月みんなで掘る予定です。 掘ったおいもは例年通り給食や おやつに使用します。 みんなが収穫したおいもが どんな料理になって登場するか お楽しみに～♪				1(土)
午前 (未満児)	みかん					せんべい
昼食	【ハロウィンメニュー】 ・食パン ・おばけしゅうまい ・かぼちゃサラダ ・野菜スープ ・牛乳					

★ 献立・食材が変更になる場合があります。

