

日付	曜	献立	お	や	つ
			(午前)		(午後)
1	金	さつま芋と豚肉のハッピー炒め物・大根サラダ・キャベツの卵スープ・みかんゼリー		牛乳・お菓子	
2	土	三角ワカメおにぎり・にんじんスープ・オレンジ	🍓	🍓	🍓
4	月	生揚げと豚肉のふんわり煮・ポテトのゴマサラダ・春雨と野菜スープ・オレンジ		牛乳・お菓子	
5	火	チキンカレー・トマトサラダ・冷やっこ・オレンジゼリー		牛乳・グレープフルーツ	
6	水	かぼちやの煮物・レモン風味のマカロニサラダ・豆腐ときのこの味噌汁・バナナ		牛乳・だんごしゅうゆ	
7	木	かじきの竜田揚げ・ひじきと野菜のゴマサラダ・さといもの味噌汁・パイナップルゼリー		牛乳・お菓子・チーズ	
8	金	なすとお豆のコロコロトマト・ツナサラダ・大根とニラの卵スープ・みかんとパインのヨーグルト和え		牛乳・かぼちやとごまの蒸しパン	
9	土	お祝い詰め合わせ “  ” 運動会	🍷	🍷	🍷
12	火	キャベツのふんわり卵炒め・ひじきのいろいろのサラダ・かぼちやの味噌汁・柿		牛乳・スイートフライドポテト	
13	水	すき焼き風ゴマ肉じゃが・コーンサラダ・大根のベークンスープ・アップルゼリー		ヨーグルト・お菓子	
14	木	鮭のバター焼き・海藻春雨サラダ・ポテトのコンソメスープ・グレープフルーツ		牛乳・マカロニのあべかわ	
15	金	さつま芋と豚肉のハッピー炒め物・大根サラダ・キャベツの卵スープ・みかんゼリー		牛乳・お菓子	
16	土	三角ワカメおにぎり・にんじんスープ・オレンジ	🍷		🍷
18	月	生揚げと豚肉のふんわり煮・ポテトのゴマサラダ・春雨と野菜スープ・オレンジ		牛乳・お菓子	
20	水	かぼちやの煮物・レモン風味のマカロニサラダ・豆腐ときのこの味噌汁・バナナ		牛乳・だんごしゅうゆ	
21	木	かじきの竜田揚げ・ひじきと野菜のゴマサラダ・さといもの味噌汁・パイナップルゼリー		牛乳・お菓子・チーズ	
22	金	なすとお豆のコロコロトマト・ツナサラダ・大根とニラの卵スープ・みかんとパインのヨーグルト和え		牛乳・かぼちやとごまの蒸しパン	
23	土	カレーピラフ・コンソメスープ・グレープフルーツ	🍓	🍓	🍓
25	月	🎂 誕生会 X ニューです🍷 テーマ「 ハムトンネル 」おたのしみに!!!	🍷	🍷	🍷
26	火	キャベツのふんわり卵炒め・ひじきのいろいろのサラダ・かぼちやの味噌汁・柿		牛乳・ゆで粟	
27	水	すき焼き風ゴマ肉じゃが・コーンサラダ・大根のベークンスープ・アップルゼリー		牛乳・スイートフライドポテト	
28	木	鮭のバター焼き・海藻春雨サラダ・ポテトのコンソメスープ・グレープフルーツ		ヨーグルト・お菓子	
29	金	さつま芋と豚肉のハッピー炒め物・大根サラダ・キャベツの卵スープ・みかんゼリー		牛乳・マカロニのあべかわ	
30	土	三角ワカメおにぎり・にんじんスープ・オレンジ	🍓	🍓	🍓

🌸 10月の献立は

旬なさつまいも・さといも
お芋をたっぷり使った
X ニューがいっぱいです🍷



さつまいもには
どんな栄養が
あるかな?
見てみよー!!

ビタミンC

食物繊維が豊富

さつまいものビタミンCは
加熱調理しても
でんぷんの作用により
壊れにくい!!
また、便秘を解消させる
作用だけでなく、血液中の
コレステロール低下、血糖値を
コントロール、ガン予防など
生活習慣病予防に効果的よ

なんで、電子レンジで加熱したさつまいもは甘くないの?

蒸したり、焼いたりしたさつまいもは甘みがあるのに
電子レンジで加熱したものはそれほど甘くありません
さつまいもにはアミラーゼというでんぷんを分解する
酵素が多く含まれています。アミラーゼは80℃以下で
ゆっくり加熱すると甘みが出る性質があります。
電子レンジは急速に加熱が進むため、アミラーゼの働きが
悪く、甘みが引き出されなままやあらかなくなってしまう
栄養価は変わらないのですが、おいしく食べるには、
蒸したり、焼いたりするのが、おすすめですよ