



# 10月の給食だより

## 献立表

令和5年10月1日

くもぎ保育園

### ★ 今月の予定 ★

- 10/4 保育体験&体育指導
- 10/6 みそ汁クッキング
- 10/7 親子遠足(弁当の日)
- 10/17 みそ汁クッキング
- 10/19 サッカー大会(さくら組のみお弁当)

晴れの場合・19日のみお弁当がいきます。  
雨天の場合・19日、20日両日お弁当がいきます。  
※今月はさくら組さんだけお弁当の日が多くなりますが、ご協力よろしく願います。

- 10/27 誕生日会&お月見会

…守られているから強い！

### 芋のビタミンC…

さつまいもやじゃがいもはビタミンCを豊富に含んでいます。ビタミンCは抗酸化作用があり積極的にとりたい栄養素ですが、熱に弱く壊れやすいことが特徴です。しかし、芋のビタミンCはでんぷんに包まれているので、加熱に強く効率的に摂ることが出来ます。

給食でも、保育園で採れたさつまいもを使った料理やおやつを提供する予定です。

さつまいもは低温でじっくり焼くと甘みが増して美味しい焼き芋になります。オーブンで180℃1時間焼くととっても美味しいですよ♡

### さつまいものもちもちドーナツ

- 材料
- ホットケーキミックス 50g
  - 白玉粉 50g
  - さつまいも(皮をむく) 50g
  - さとう 10g
  - 牛乳 80cc
  - 黒ごま 小さじ1



### 作り方

- ① さつまいもを蒸してつぶしておく。
- ② 白玉粉とさとうをボウルに入れて牛乳を少しずつ加えてかたまりをほぐす。
- ③ ②のボウルに①のさつまいも、ホットケーキミックス、黒ごまを入れて団子状になるまで混ぜる。
- ④ 直径2cmくらいに丸めて、160℃の油できつね色になるまで揚げる。

	げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび	どようび
ひるいぜん	2 ごはん まーぼーどうふ なむる あおのりぽてと	3 かれーrais だいこんさらだ よーぐると	4 ★ わかめごはん くるまふのふらい ぐたくさんみそしる こまつなさらだ	5 やきそば ちゅうかすーぶ さつまいものあまに	6 ★ げんまいおにぎり みそしる くだもの	7 えんそく *おべんとうのひ 
おやつ	おちゃ おはぎ	おちゃ じゃむさんど	おちゃ おかし ばなな	おちゃ あおなのおにぎり	おちゃ おかし	
ひるいはん	9 おやすみ (すぽーつのひ)	10 くりごはん とんじる なつとうあえ あおのりれんこん	11 ごはん さけのしおこうじやき さんしょくあえ だいこんのみそしる	12 やきさばめし ちゃんこすーぶ だいがくかぼちゃ	13 ごはん こうやどうふに じゃーまんぽてと ほうれんそうさらだ	14 たきこみごはん すましじる くだもの
おやつ		おちゃ みたらしだんご	ぎゅうにゅう かるしうむとーすと	おちゃ なつとうまき	ぎゅうにゅう もちもちどーなつ	ぎゅうにゅう おかし
ひるいはん	16 ろーるぱん にこみはんぱーぐ ぽてとさらだ	17 ★ げんまいおにぎり みそしる くだもの	18 ごはん さばのてりやき かみかみごぼう おかかあえ	19 ★ なつとうごはん はくさいさらだ じゃがいものこんぶに	20 わかめごはん とりにくのあまからいため こまつなごまあえ	21 まーぼーどん わかめすーぶ くだもの
おやつ	おちゃ たきこみおにぎり	ぎゅうにゅう おかし	ぎゅうにゅう きなこむしぱん	おちゃ いもようかん	おちゃ すいーとぽてと	ぎゅうにゅう おかし
ひるいぜん	23 ごはん ぶたにくのしょうがやき まかろにさらだ くだもの	24 ごはん こうやどうふのあんかけ ゆかりあえ おかかごぼう	25 きーまかれー すていっくさらだ こんそめすーぶ	26 きのこのたきこみごはん こんぶあえ きんときまめのあまに あおなのみそしる	27 ★ おつきみだんご とりにくのからあげ はるさめさらだ すましじる	28 ろーるぱん くりーむしちゅー くだもの
おやつ	ぎゅうにゅう あんぱん	ぎゅうにゅう おかし ばなな	ぎゅうにゅう やきいも	おちゃ おかし ちーず	ぎゅうにゅう さつまいもけーき	ぎゅうにゅう おかし
ひるいはん	30 とうにゅうたんたんめん かりかりだいす ほしだいこんさらだ	31 わかめごはん とりだんごすーぶ こんさいのあまからに	 			
おやつ	おちゃ おかし ばなな	ぎゅうにゅう おばけふーがす				