

# 10月の献立

3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)
ご飯 ふりかけ 魚のピザ焼き かぼちゃサラダ(ハム) コンソメスープ(法蓮草もやし) 梨 牛乳	ご飯 鶏の照り煮 付合せ(オクラ) 骨太サラダ 味噌汁(大根 えのき) ヨーグルトゼリー 牛乳	ご飯 肉じゃが 小松菜としらすの和え物 味噌汁(しめじわかめネギ) ココア蒸しパン 牛乳	ご飯 魚の味噌マヨ焼き 付合せ(きゅうり) 大根と生揚げの煮物 かき玉汁(オクラ) 手作りいろいろ 牛乳	きのこスパゲティ ハムサラダ コンソメスープ みかん寒天 牛乳
10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)
スポーツの日	ご飯 豚肉のゴマ風味焼き 付合せ(ブロッコリー) 春雨サラダ 味噌汁(豆腐わかめネギ) ポパイマフィン 牛乳	ご飯 鮭のホイル焼き れんこんサラダ コンソメスープ(キャベツベーコン) 牛乳寒天 牛乳	ご飯 切干大根のオムレツ 南瓜のそぼろあんかけ 味噌汁(もやし 油揚 ねぎ) パンゼリー 牛乳	くろロールパン さつまいもシチュー 青梗菜とベーコンのソテー 柿 牛乳
17日(月)	18日(火)	19日(水)	20日(木)	21日(金)
高野豆腐のそぼろ丼 長芋とオクラのマヨサラダ かしわ汁 ブルーベリーヨーグルト 牛乳	ご飯 白身魚のフライ 付合せ(トマト) ほうれん草のナムル ジュリアンスープ りんご 牛乳	ご飯 タンドリーチキン 付合せ(アスパラ) ココロサラダ コンソメスープ(白菜 椎茸) ピーチゼリー 牛乳	ご飯 華風炒め ツナとブロッコリーのサラダ もずくスープ 洋梨蒸しパン 牛乳	ご飯 魚の味噌煮 付合せ(大根) きゅうりとわかめの酢の物 すまし汁(えのき 長葱 ミツバ) キャラメルミルクゼリー 牛乳
24日(月)	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)
ご飯 魚のレモン風味 付合せ(小松菜 人参) フライドパンプキン コンソメスープ(大根 舞茸) リンゴのすりおろしゼリー 牛乳	薩摩芋ご飯 豚肉のくわ焼き ほうれん草のなめ茸和え すまし汁(玉麩 ミツバ) パインのヨーグルトかけ 牛乳	ご飯 豆腐ハンバーグきのこソース 花野菜のミモザサラダ コンソメスープ(もやしわかめ) みかん 牛乳	ロールパン 鶏肉のケチャップ揚げ 付合せ(いんげん) 海藻サラダ 白菜のスープ 人参ゼリー 牛乳	ご飯 魚の照り焼き 付合せ(法蓮草) 切干大根の煮付け 味噌汁(じゃが芋 玉葱 ねぎ) 白玉きなこ 牛乳
31日(月)				
ご飯 大根のそぼろ煮 ブロッコリーのマヨサラダ 味噌汁(えのき 油揚) かぼちゃプリン 牛乳				

献立に使用している食材と栄養価は裏面をご覧ください。



## 今月の旬の食材 【エリンギ】



エリンギは自生せず栽培されたものであるため、1年を通して食べられる。その中で特に10月が一番多く流通している。

### 日本での歴史は意外と浅い?!

原産地は、イタリアや南フランスなど南ヨーロッパ。  
1993年頃(約30年前)に愛知県の林業センターが栽培方法を確立。  
その後、食感の良さやきのこ独特のクセが無くいろいろな料理に使えることから日本中に広まった。



### 栄養

**食物繊維**：腸内環境を整える。コレステロールの吸収を抑える効果がある。  
特にきのこに多く含まれる**β-グルカン**は、免疫力を高める。  
**ナイアシン**：皮膚や粘膜の健康維持。アルコールの解毒作用がある。  
**ビタミンD**：カルシウムの吸収を高め、骨粗しょう症を予防する。

### 切り方いろいろ

切り方によって食感の違いが楽しめます♪

- 【薄切り】長い場合は長さを半分に切ってスライスする。⇒揚げ物や炒め物に!
- 【輪切り】横に置いて端から切る。⇒炒め物(見た目がホタデみたい)に!
- 【千切り】薄切りをさらに細く切る。⇒スープやパスタに!
- 【乱切り】斜めに置いて回しながら切る。⇒カレーやシチューに!
- 【さいの目切り】⇒炊き込みご飯やオムレツに!
- 【手で縦に割く】⇒味が染み込みやすいのでトマト煮やマリネに!



エリンギを使ったおすすめレシピ! 弁当のおかずにも使える!

### 『きのこのジャーマンポテト』

#### 材料(大人4人分)

- じゃが芋……中2個(300g)
- エリンギ…1パック(100g)
- 玉ねぎ……1/2個(150g)
- ウインナー……6,7本
- オリーブオイル……大さじ2
- 固形コンソメ……1/2個
- 塩……少々
- 黒こしょう……少々
- 粉パセリ……適量

#### 作り方

- ①じゃが芋は厚めの半月切りにする。耐熱皿にじゃが芋と水(じゃが芋にまとも合わせるくらい)を入れラップをし、電子レンジ600Wで5分程加熱し、下蒸ししておく。
- ②エリンギは長さを半分に切ってから薄切りにする。玉ねぎはくし切りにする。ウインナーははななめ薄切りにする。
- ③フライパンでオリーブオイルを熱し、②のエリンギ・玉ねぎ・ウインナーを火が通るまで炒める。
- ④③へ①のじゃが芋を入れ炒め、コンソメ・塩・黒こしょうで味を調える。最後に粉パセリを振る。(固形コンソメはあらかじめ、包丁等で砕いておくとうまいです。)

#### ワンポイントアドバイス

きのこが苦手な方でも比較的食べやすいメニューです。  
秋はきのこがおいしい季節です♪きのこを食べて免疫力を高めましょう!

栄養価 ☆幼児は大人の2/3量です。

大人：エネルギー244kcal、たんぱく質6.9g、脂質16.2g、塩分1.1g  
幼児：エネルギー163kcal、たんぱく質4.6g、脂質10.8g、塩分0.7g

