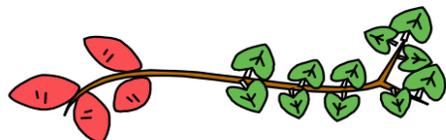


10月の献立



3日 (月)	4日 (火)	5日 (水)	6日 (木)	7日 (金)
ご飯 蒸し魚タルタルソースがけ 付合せ(いんげん コーン) アスパラサラダ コンソメスープ(白菜ベーコン) 角切りももゼリー	ご飯 豆腐の肉味噌かけ 付合せ(キャベツ 人参) じゃが芋と薩摩揚げの煮物 かき玉汁 梨	ご飯 照り焼きチキン 付合せ(人参 ブロッコリー) 大根サラダ ふわふわスープ オレンジ	ご飯 魚の蒲焼風 付合せ(オクラ) 千草和え 味噌汁(えのきわかめネギ) 黒すりごま蒸しパン	ご飯 かに玉 付合せ(アスパラ) ハムとブロッコリーの 中華サラダ 中華スープ(もやし 人参) 杏仁豆腐
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BBQソース 付合せ(サラダ菜) 和風切干大根のサラダ 味噌汁(玉葱 わかめ) 野菜ジュースゼリー	ご飯 魚のカレームニエル 付合せ(ブロッコリー) 春雨サラダ コンソメスープ (キャベツ 人参 コーン) ココアマフィン	ご飯 松風焼き 付合せ(法蓮草) キャベツのおかか和え すまし汁(とろろ昆布 ネギ) バナナ	ご飯 鶏肉の梅肉焼き 付合せ(人参 いんげん) ほうれん草のなめ茸和え 味噌汁(豆腐 長葱 油揚) マロンババロア
17日 (月)	18日 (火)	19日 (水)	20日 (木)	21日 (金)
ご飯 魚の味噌煮 付合せ(いんげん) 大根と人参のごま酢和え すまし汁 (えのき かまぼこ 三つ葉) みかん	食パン ジャム(いちご) クリームシチュー ポパイサラダ わかめスープ パインゼリー	ご飯 豚肉のくわ焼き 付合せ(もやし 人参) 南瓜のいとこ煮 味噌汁(大根 油揚ネギ) りんご	ご飯 鶏肉のプレザー 付合せ (ブロッコリー カリフラワー) 野菜サラダ 白菜とカニカマのスープ レーズン蒸しパン	ご飯 魚のレモン風味 付合せ(粉ふき芋) ブロッコリーのマヨサラダ コンソメスープ(キャベツ 椎茸) カルピスゼリー
24日 (月)	25日 (火)	26日 (水)	27日 (木)	28日 (金)
ご飯 豚肉のマーマレード煮 付合せ(リーフレタス) オクラの和え物 味噌汁(キャベツ 玉葱 ねぎ) りんご蒸しパン	ご飯 魚の味噌マヨ焼き 付合せ(法蓮草 人参) 大根のそぼろ煮 すまし汁(手まり麩 三つ葉) 黒胡麻の牛乳寒天	ご飯 厚揚げの卵とじ 和風ハムサラダ 味噌汁(大根 えのき ねぎ) 柿	ご飯 鯖の漬け焼き 付合せ(いんげんごま和え) もやし炒め 味噌汁(豆腐 わかめ ねぎ) マスカットゼリー	チキンカレーライス じゃこサラダ ヨーグルト和え
31日 (月)				
ご飯 チリコンカン 大根とハムのサラダ コンソメスープ (法蓮草 えのき) かぼちゃプリン				

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と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、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(見た目がホタテみたい)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(じゃが芋にまよわせるくらい)を入れラップをし、電子レンジで600Wで5分程加熱し、下蒸しをしておく。
- 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使いやすいです。)

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

