



10月の献立



今月の食材【さといも】



種いもとして植えた**親いも**の周りを囲むように**子いも**、さらにその周りに**孫いも**ができる。旬は秋から初冬。豚汁の具や煮物など和食のイメージがあるさといもだが、サラダやコロッケ、グラタンの具材など洋食の食材としても活躍する。

さといもの栄養

カリウム：血圧を下げる効果やむくみ解消効果がある。
食物繊維：便秘の解消に役立ち、腸内環境を整える働きがある。

ぬめり成分の正体は… ガラクタン グルコマンナン(食物繊維の一部)腸の働きを活発にし、血糖値や血中コレステロールを下げる働きがあるといわれ、生活習慣病の予防が期待される。また、脳細胞の活性化や免疫力を高める効果もある。

選び方・保存方法・皮のむき方



おいしいさといもの選び方

- ・泥が付いていて丸みがあるもの(泥が付いていると鮮度が長持ちする)
- ・皮に傷が無く、少し湿っているもの

保存方法

さといもは寒さと乾燥が苦手。泥付きのまま新聞紙やキッチンペーパーで包んで、風通しのよい場所に置きましょう。

皮をむく時ぬれていると、ぬめりが出てむきにくい＆手がかゆくなるため、皮を乾かすことがポイント！

電子レンジを使って簡単に皮をむく方法

- ①さといもを流水で泥を洗い落とし、皮に1周ぐると包丁で切れ目をいれる。
- ②耐熱皿に①を並べ水をひと回しかけ、ラップをして電子レンジ600Wで10分加熱する。硬い場合は1分ずつ加熱して様子を見る。
※柔らかくなるまで加熱しないときれいにむけないことがあります。
- ③粗熱を取り、やけどに気をつけてふきんやキッチンペーパーで包んで皮をむく。(簡単に皮と中身が離れてツルツとむける)
※加熱したてのさといもはとても熱いので注意してください。

もう一品ほしい時におすすめ！さといものチーズ焼き



材料(大人4人分)

さといも……………8個(約300g)
マヨネーズ……………大さじ2
ピザ用チーズ…40g
・スライスチーズでも可
・お好みで黒こしょうを振ってもO

作り方

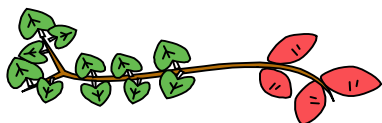
- ①上記の方法でさといもの皮をむく。
耐熱皿に入れフォークで粗くつぶす。
- ②マヨネーズ(と黒こしょう)で和え、上にチーズを振りかける。
- ③電子レンジで加熱しチーズが溶けたら完成。
☆トースターで焦げ目を付けるとよりおいしいです。

栄養価

※幼児は大人の2/3量です。

大人：エネルギー108kcal、たんぱく質2.9g、脂質6.2g、塩分0.3g
幼児：エネルギー 72kcal、たんぱく質1.9g、脂質4.1g、塩分0.2g

	1日(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)
	ご飯 魚の味噌だれかけ 付け合せ(さつま芋) ひじきの煮付け すまし汁(冬瓜 三つ葉) 角切りりんごゼリー 牛乳	ご飯 豚肉のBBQソース 付け合せ(ブロッコリー) マカロニハムサラダ コンソメスープ(大根 舞茸) ココア蒸しパン 牛乳	ご飯 ぎせい豆腐 いんげんのごまマヨサラダ 味噌汁(南瓜 油揚げ ねぎ) 柿 牛乳	ご飯 ふりかけ 鶏の照り煮 付け合せ(人参) 和風サラダ すまし汁(玉麴 法蓮草) ミルクゼリー 牛乳
7日(月)	8日(火)	9日(水)	10日(木)	11日(金)
ご飯 鮭のムニエル野菜のせ ミモザサラダ コンソメスープ(白菜ベーコン) バナナ 牛乳	ご飯 豚肉のくわ焼き 長芋とオクラの酢の物 味噌汁(えのき わかめ) キャロット蒸しパン 牛乳	ご飯 切干大根のオムレツ 南瓜のそぼろあんかけ すまし汁(はんぺん 三つ葉) 豆乳ゼリー 牛乳	食パン ジャム(りんご) さつまいもシチュー 青梗菜とベーコンのソテー ピーチゼリー 牛乳	ご飯 魚の蒲焼風 付け合せ(きゅうり) にんじんのマヨネーズサラダ 味噌汁(じゃが芋 油揚げ ねぎ) ストロベリーヨーグルト 牛乳
14日(月)	15日(火)	16日(水)	17日(木)	18日(金)
スポーツの日 	ご飯 蒸し鶏中華風 付け合せ(トマト) もやし中華サラダ もずくスープ いちごミルクゼリー 牛乳	ご飯 魚のピザ焼き ジャーマンサラダ コンソメスープ(キャベツコーン) りんごゼリー 牛乳	高野豆腐のそぼろ丼 ブロッコリーのおかか和え 豚汁 カップヨーグルト 牛乳	ご飯 みそかつ 付け合せ(小松菜 もやし) 春雨サラダ すまし汁(えのきオクラ三つ葉) みかん 牛乳
21日(月)	22日(火)	23日(水)	24日(木)	25日(金)
薩摩芋ご飯 煮魚 付け合せ(オクラ) ひじきのサラダ 味噌汁(なめこ わかめ) 牛乳寒天 牛乳	ロールパン ミートボール野菜ソース カリフラワーと卵のサラダ コンソメスープ(法蓮草コーン) りんご 牛乳	ご飯 肉じゃが 小松菜としらすの和え物 すまし汁(豆腐 ねぎ) パインのヨーグルトかけ 牛乳	ご飯 スパニッシュオムレツ グリーンサラダ(いんげん) わかめと鶏肉のスープ 角切り洋なしゼリー 牛乳	ご飯 魚の塩焼き 付け合せ(南瓜) 大根とさつま揚げの煮物 味噌汁(玉葱 もやし) バナナ蒸しパン 牛乳
28日(月)	29日(火)	30日(水)	31日(木)	
ご飯 豚肉の生姜焼き 付け合せ(キャベツ 人参) ほうれん草のナムル 味噌汁(大根 油揚げ ねぎ) 手作りういろ 牛乳	きのこスパゲティ 和風ツナサラダ コーンスープ 角切りももゼリー 牛乳	ご飯 麻婆豆腐 ハムとブロッコリーの中華サラダ 中華スープ(青梗菜 人参) ポパイマフィン 牛乳	ご飯 魚のごま味噌焼き 付け合せ(いんげんソテー) 切干大根の煮付け すまし汁(豆腐 わかめ) 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。

