



# 10月献立



2019年度9月予定献立表  
ひまわり第2保育園  
\*献立は変更する場合があります。

月	火	水	木	金	土
	ごはん 豆腐ステーキ さつまいものごま和え 中華スープ	ごはん 手羽元の煮物 もやしのナムル 味噌汁	ごはん さつまいもと 大豆の照り煮 干し大根のサラダ 味噌汁	炊き込みご飯 高野の煮物 あらめの酢の物 味噌汁	さつまいもごはん 豚汁
	1	2	3	4	5
	五平餅・昆布・お茶	さつまいものグリル焼き するめ・お茶	マカロニきな粉 いりこ・牛乳	ごまおはぎ・昆布・お茶	パン・果物・お茶
ごはん 煮魚 さつまいもの 青のり焼き キャベツのきのこ和え 味噌汁	ごはん 厚揚げの ねぎ味噌焼き 青菜の浸し すまし汁	ごはん 魚の照り焼き ごぼうと 蓮根のサラダ 味噌汁	ごはん 高野と 干し大根の煮物 もやしのごま和え 豆乳スープ	ごはん ハンバーグ 煮豆 キャベツの浸し 味噌汁	うんどう会 
7	8	9	10	11	12
焼きおにぎり・するめ・お茶	ぜんざい・いりこ・お茶	さつまいもおにぎり 昆布・お茶	ジャムサンドパン するめ・牛乳	ふかし芋・いりこ・牛乳	
体育の日 	ごはん 焼き鯖と 玉ねぎの煮物 酢の物 味噌汁	ごはん 豚肉と さつまいもの炒め物 干し大根の煮物 すまし汁	ごはん 焼き魚 人参のごま和え 味噌汁	ごはん がんもの煮物 さつまいものサラダ 味噌汁	チキンライス 味噌汁
14	15	16	17	18	19
	焼き芋・するめ・牛乳	ごまじゃこおにぎり いりこ・お茶	スティックパン するめ・牛乳	きな粉大豆・昆布・お茶	パン・果物・お茶
ごはん 豆腐の五目焼き あらめの煮物 味噌汁	国民の休日 	ごはん 鶏肉と大豆の味噌煮 梅サラダ すまし汁	さつまいもごはん 厚揚げステーキ 納豆和え 味噌汁	ごはん さんま焼き もやしのごま和え 味噌汁 果物	炊き込みごはん 味噌汁
21	22	23	24	25	26
切り干しおにぎり いりこ・お茶		レーズンバーグ・昆布・お茶	大豆いりこ・果物・お茶	きな粉おはぎ・昆布・牛乳	パン・果物・お茶
ごはん 厚揚げの中華炒め バリバリこんにやく すまし汁	ごはん 牛肉とれんこんの きんぴら さつまいもの甘煮 味噌汁	ごはん 魚の甘酢あんかけ 里芋の煮物 味噌汁	ごはん ポークビーンズ ごぼうの煮物 すまし汁	<div style="border: 1px dashed purple; padding: 10px; text-align: center;"> <p>きりんぐみ 公開給食のお知らせ</p> <p> 10月3日(木) </p> <p>11:00~13:00</p> </div>	
28	29	30	31		
スイートポテト いりこ・牛乳	のりおにぎり・するめ・お茶	大根菜のおにぎり いりこ・お茶	みたらし団子 昆布・牛乳		

## お米がおいしい季節です

稲刈りの時期になり、お米がおいしい季節になりました。日本人の主食である米ですが、米の消費量は年々減り、昭和40年頃と比較すると半分の量になっています。原因の一つとして、洋食文化が入り、小麦粉製品（パンや麺）や肉、油脂などの消費が増え、米を食べる量が減ってきていることがあります。日本人の体を支えてきたお米。日本人にあった「食」を見直してみませんか？

### ●ごはんは腹持ちがいい（朝食にはご飯を！）

パンなどの粉食（ふんしょく）は血糖値が急に上がります。お米はゆっくりと上がるので、腹もちもよく、肥満などになりにくい

### ●繊維質が多く、便秘になりやすい

食物繊維を多く含んでいるので、便秘解消にピッタリ！

### ●脳を活性化させる

ごはんはパンや麺類よりよく噛むので、唾液がたくさん出ます。唾液に含まれるホルモンは脳を活性化させます

### ●ごはんはどんなおかずにもあいます

和風、洋風、中華風など、どんなおかずにもあいます



## さつまいもを使ったおいしいレシピ



### <さつまいもの青のり焼き>

(材料) ・さつまいも ・青のり ・塩 ・油  
・さつまいもはスティック状に切り、水につけあく抜きをする。  
・さつまいもの水気をふき取り、油と塩を絡ませてクッキングシートをしいたオーブンで火が通るまで焼く。  
・こんがり焼けたら、青のりをふるう。  
\*多めの油で揚げ焼きにしても◎。  
\*じゃがいもや南瓜、里芋でもおいしい。

### <豚肉とさつまいもの甘辛炒め>

(材料) ・さつまいも (太い千切りにする)  
A・豚肉 (しょうが汁、酒、しょうゆで下味をつける)  
B (・酒 ・しょうゆ ・みりん) ・片栗粉 ・油  
・フライパンでAを炒め、火が通ったら、取り出す。  
・取り出したフライパンにさつまいも入れ、火が通るまで炒める。\*さつまいもが崩れないよう、食感を残すことがポイント  
・さつまいもに火が通ったらAを戻し入れ、Bと少量の水溶き片栗粉でまとめる。