

10がつ こんだてひょう

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

1日	2日	3日	4日	5日	6日
炒りたまごと野菜のとろみ和え 中華風サラダ 五目スープ ★さつまいものスティック・牛乳	焼きビーフン 大根の煮物 野菜ジュース ★りんご蒸しパン・幼児牛乳	揚げだし豆腐 パスタサラダ みそ汁 ★ジョア・せんべい	さんまの塩焼き キャベツのおかか和え すいとん フルーツ ★せんべい・牛乳	秋の遠足  ★ヨーグルト・せんべい	おにぎりパック 野菜ジュース
8日	9日	10日	11日	12日	13日
体育の日 	押し麦入りさつまいもごはん 蒸しシューマイ ひじき肉団子汁 ★ココアホットケーキ・ほうじ茶	豆腐団子のケチャップ煮 小魚サラダ みそ汁 ★ごまフリッツ・幼児牛乳	酢鶏 もやしと蒲鉾の和えもの しいたけとワカメのスープ ★きなこトースト・牛乳	豚肉とキノコとうどん ナスの揚げびたし ヤクルト ☆おたのしみおやつ☆	希望保育の日
15日	16日	17日	18日	19日	20日
ゆで卵のミートソースがけ ゆかり和え ワンタンスープ ★ごま団子・牛乳	舞茸ごはん 中華風野菜炒め みそ汁 ★ハムマヨパン・ほうじ茶	なっとうのかき揚げ 野菜の煮びたし きのこのすまし汁 ★さけおにぎり・幼児牛乳	カレーの会  ★バウムクーヘン・牛乳	バターロールパン シーフードグラタン フルーツ 具たくさんたまごスープ ★ふかし芋・ほうじ茶	(おにぎり持参の日) 豆腐汁 やさいとりんごジュース
22日	23日	24日	25日	26日	27日
卵焼き 五目きんぴら みそ汁 ★黒糖蒸しパン・牛乳	麦ごはん 回鍋肉 三色納豆 とろろ昆布のすまし汁 ★ヨーグルト	高野豆腐のフライ きゅうりとえのきの酢の物 さつまいも汁 ★グレープゼリー・ハーベスト	サバのみぞれ煮 ラーメンサラダ 白菜スープ ★せんべい・牛乳	シーフードピラフ ひじきのコールスロー くずきりの洋風スープ ★セサミトースト・ほうじ茶	希望保育の日
29日	30日	31日	★★★今月のお弁当いない日★★★ (2日、9日、12日、16日、19日、23日、26日、30日)です。 ★5日(金)は、秋の遠足です。全園児、おかず入りのお弁当をお願いします。 ★18日(木)は、カレーの会です。3歳以上児はごはんを持たせてください。 ★20日(土)登園の際は、家庭からおにぎり・はし・おしぼりを持ってきてください。		
チーズ入りたまご焼き 白菜のおひたし そうめん汁 ★お好み焼き・牛乳	和風スパゲティ さつまいもサラダ 中華スープ ★ゆべし・麦茶	和風ハンバーグ 切干大根のナムル みそ汁 ★ジョア・ビスコ			

*** 選び方 ***
色鮮やかでなるべく傷のないものを選びましょう！

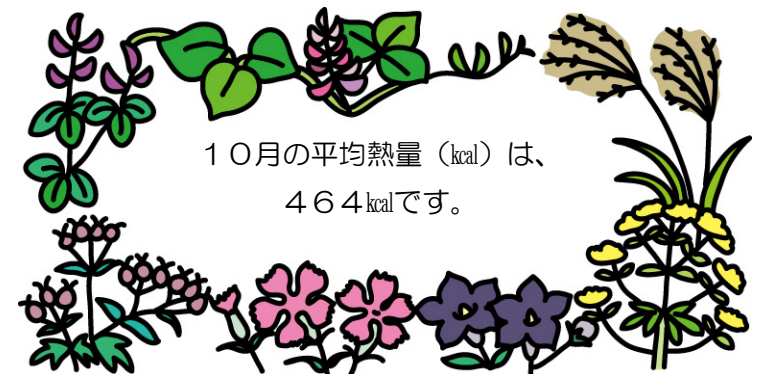
*** 保存方法 ***
さつまいもは収穫後も呼吸しています。収穫してすぐのものよりも2～3か月保存したもののほうが甘味があります。新聞紙に包んで常温で保存しましょう。

旬の食材 さつまいも



*** 栄養価 ***
食物繊維のほか、ビタミンB1、C、E、カリウムなども豊富。特にビタミンCはさつまいも一本でリンゴの4倍以上です('ω')ノ

*** 上手な調理方法 ***
低温でゆっくり加熱すると、より甘くなるという性質を持っています。



10月の平均熱量(kcal)は、
464kcalです。