



こんだてひょう

石焼き芋は なぜおいしい？

煮たり焼いたりしたさつま芋の甘みは、“βアミラーゼ”という酵素によって、でんぷんが麦芽糖に変化したものです。「石焼き」や「オープン」で調理することの利点は、ゆっくり加熱できること、長時間、50～75℃で加熱することでよりよく酵素が働き、甘みが増します。

どんなおやつを 選びますか？

幼児期のおやつは、どのようなものが適しているのでしょうか？ 内容としては、牛乳や乳製品、果物、野菜、いも類、豆類などの自然の味を生かしたものにします。例えばふかしいもや、ゆでたとうもろこしなどです。市販のおかしを利用する場合でも、牛乳やヨーグルト、果物などを加えます。



さんまのかば揚げ

〈材料5人分〉

さんま(3枚おろし)：250g
片栗粉：3g 天ぷら粉：3g
◇醤油：10g 砂糖：10g 酒：10g
揚げ油：適量

〈作り方〉

- ① 片栗粉と天ぷら粉を混ぜ合わせたものを、さんまにまぶす。
- ② 揚げ油で揚げる。
- ③ ◇を全て鍋に入れ、煮立たせる。
- ④ ②を③のタレに絡ませる。

☆完成☆

10月たんじょうかいメニュー



☆きのこご飯 ☆豚汁 ☆お花ウインナー ☆みかん

日	曜日	昼食	おやつ
1	火	ポークビーンズ きのことサラダ 卵焼き	菓子 牛乳
2	水	白身魚のフライ マセドアンサラダ ミニトマト	★ちんすこう 牛乳
3	木	文化の日	
4	金	五峰山登山&ミニ遠足 おかず入りおにぎりをお願いします	みかん 牛乳
5	土	親子丼 スパゲティサラダ パナナ	菓子 牛乳
6	日		
7	月	けんちん汁 チヂミ オレンジ	菓子 牛乳
8	火	鮭のタルタル焼き 大豆サラダ 味付けのり	★さつま芋パイ 牛乳
9	水	牛肉の柳川風 ひじきのマリネ パイン	★たこ焼き 牛乳
10	木	親子丼 厚揚げの煮物 黄桃	りんご 牛乳
11	金	マーボー豆腐 甘酢キューブサラダ ゆで卵	菓子 牛乳
12	土	塩焼きそば 白菜サラダ みかん	菓子 牛乳
13	日		
14	月	マッシュポテトとミンチのグラタン きゅうりとわかめの酢の物 ふりかけ	★フルーツパフェ
15	火	スープ春雨 レンコンとゆで卵のサラダ みかん	菓子 ミルク
16	水	ひじきスパゲティ かぼちゃサラダ パナナ	★さつま芋蒸しパン 牛乳
17	木	にゅうめん さつま揚げ パイン	菓子 牛乳
18	金	切り干し大根煮 ゴマネズサラダ 黄桃	菓子 牛乳
19	土	ビーフシチュー スティックきゅうり パナナ	菓子 牛乳
20	日		
21	月	炒り豆腐 ひじきのサラダ みかん	★キャラメルポップコーン 牛乳
22	火	豆乳味噌汁 いかなごの磯辺揚げ パイン	★チーズケーキ 牛乳
23	水	勤労感謝の日	
24	木	具沢山味噌汁 焼魚 味付けのり パナナ (和食の日)	菓子 牛乳
25	金	たんじょうかい ドリア ポテト 果汁ゼリー	菓子 りんごジュース
26	土	中華丼 キャベツの塩昆布あえ みかん	菓子 牛乳
27	日		
28	月	ヤンニョムチキン ゆで野菜サラダ ミニトマト	菓子 牛乳
29	火	青菜の炒め煮 切り干し大根の焼きそば 卵焼き	★さつま芋ようかん 牛乳

※オレンジ色の文字:新メニュー

◎都合により、メニューが変更する場合があります。

◎たんじょうかいは、特別メニューですので、白飯はいりません。お箸を持たせて下さい。

◎カレー、シチュー、ビーフシチューの時は、スプーンを各自で準備して下さい。

★手作りおやつ