

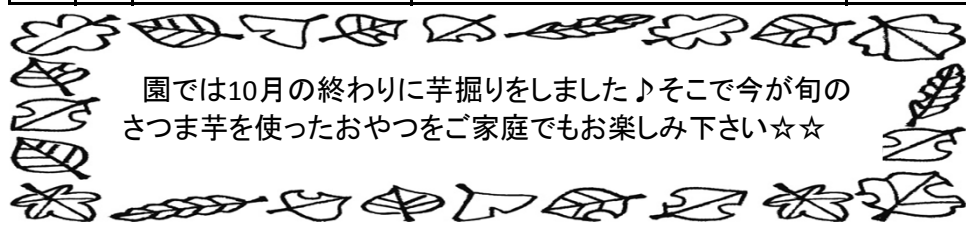


# 11がつ きゅうしょく よていこんだてひょう



社会福祉法人 マコト愛児園

ひ	ようび	こんだてめい	ざいりょうめい	あか もも しゅしょく	おやつ		しょくひんぐん	上:梅、竹、松組 下:赤、桃組			
					10じ	3じ		カロリー	タンパク質	脂質	食塩相当量
2.16.30	げつ	おからハンバーグ とうにゅうクリームスパゲティ えのきともやしのスープ	おから、ぶたひきにく、にんじん、たまねぎ、たまご スパゲティ、アスパラ、とうにゅう、ほうれんそう ベーコン、マッシュルーム、えのき、もやし、わかめ	ゆかりごはん ぎゅうにゅう	やさしいジュース	まっちゃケーキ カルピス	たまごるい	495kcal 582kcal	20.2g 20.0g	11.9g 12.3g	1.5g 1.1g
17	か	すきやきふうに さつまいものあまに レタススープ チーズ	しらたき、とうふ、じゃがいも、ぶたにく、にんじん ながねぎ、しいたけ、はくさい、ほうれんそう、レタス さつまいも、たまねぎ、コーン、ベーコン、チーズ	わかめごはん ぎゅうにゅう	ヨーグルト	ちゅうかビーフン ミルク	しゅじつるい	372kcal 559kcal	15.5g 21.5g	13.3g 15.9g	2.5g 2.4g
4.18	すい	さかなのチーズやき ナムル やさいたつぷりポトフ	しろみさかな、チーズ、パセリ、もやし、にんじん ほうれんそう、だいこん、たまねぎ、キャベツ コーン	ふりかけごはん ぎゅうにゅう	フルーツゼリー	4日: マーブルマフィン りんごジュース 18日: あげパン りんごジュース	きのこるい	4日509kcal 595kcal 18日314kcal 495kcal	17.6g 17.6g 15.7g 16.1g	21.1g 18.6g 11.5g 13.9g	2.7g 2.1g 2.8g 2.3g
5.19	もく	わかめスープ なつとう きりぼしだいこんのごまあえ バナナ	わかめ、とりにく、キャベツ、もやし、たまねぎ にんじん、しいたけ、とうふ、なると、こまつな きりぼしだいこん、ハム、なつとう、あおのり、のり ごま、バナナ	ごはん ぎゅうにゅう	りんごジュース	あじのまぜごはん オレンジジュース	にゅうるい	432kcal 544kcal	19.2g 19.2g	11.9g 11.9	1.6g 1.2g
6.20	きん	こんさいとにくのもの すのもの なめことうふのみそしる オレンジ	ぶたにく、ながねぎ、しょうが、ごま、だいこん にんじん、れんこん、ごぼう、たけのこ、しいたけ グリーンピース、きゅうり、わかめ、しろきくらげ はるさめ、とうふ、なめこ、オレンジ	ごましおごはん ぎゅうにゅう	プリン	おかし ぎゅうにゅう	いもるい	415kcal 588kcal	13.8g 18.4g	21.8g 23.6g	2.5g 2.1g
7.21	ど	やきそば もやしサラダ だいこんとわかめのスープ チーズ	ちゅうかめん、キャベツ、にんじん、たまねぎ ピーマン、しいたけ、ぶたにく、あおのり、もやし ほうれんそう、だいこん、わかめ、とうふ、チーズ		おかし やさしいジュース	おかし ぎゅうにゅう	くだものるい	516kcal 484kcal	18.3g 17.5g	22.6g 20.9g	2.5g 1.9g
9	げつ	ごもくつくね ほうれんそうのソテー ポテトスープ	とりひきにく、とうふ、ひじき、れんこん、にんじん えだまめ、ながねぎ、しいたけ、たまご、ベーコン ほうれんそう、えのき、じゃがいも、たまねぎ	ふりかけごはん ぎゅうにゅう	やさしいジュース	フルーツヨーグルト ミニフィッシュ	さかなるい	354kcal 482kcal	28.3g 26.3g	11.9g 12.1g	1.7g 1.2g
10.24	か	とうふとチーズのたまごやき もやしのサラダ キャベツいりコーンスープ	たまご、とうふ、さやえんどう、たまねぎ、チーズ にんじん、もやし、キャベツ、きゅうり、コーン ほうれんそう	わかめごはん ぎゅうにゅう	プリン	きなこパン オレンジジュース	しゅじつるい	361kcal 536kcal	16.5g 20.0g	9.0g 13.9g	2.5g 2.1g
11.25	すい	とりにくとなまあげのうまに キャベツとわかめのマヨみそあえ ごもくスープ バナナ	とりにく、なまあげ、しらたき、にんじん、たまねぎ さやいんげん、キャベツ、わかめ、ごま、もやし はくさい、しいたけ、とうふ、バナナ	ごましおごはん ぎゅうにゅう	ヨーグルト	11日: やきいも カルピス 25日: チョコケーキ カルピス	まめるい	11日412kcal 546kcal 25日502kcal 609kcal	15.2g 18.8g 20.0g 22.3g	7.1g 9.3g 16.9g 16.1g	1.3g 1.4g 1.6g 1.5g
12.26	もく	さけのごまだれやき わふうサラダ あおさのみそしる	さけ、ごま、しょうが、きゅうり、キャベツ、にんじん あぶらあげ、かつおぶし、あおさ、とうふ、ふ ながねぎ	ゆかりごはん ぎゅうにゅう	りんごジュース	ホワイトクッキー ミルクココア	にくるい	407kcal 516kcal	25.4g 23.2g	16.0g 14.9g	1.6g 1.3g
13.27	きん	きのごカレー のりサラダ パイン チーズ	しめじ、えのき、ぶたにく、たまねぎ、にんじん コーン、じゃがいも、グリーンピース、レタス、もやし きゅうり、のり、たづくり、パイン、チーズ	ごはん ぎゅうにゅう	フルーツゼリー	おかし ぎゅうにゅう	まめるい	430kcal 276kcal	20.4g 21.1g	20.3g 20.4g	2.8g 2.4g
14.28	ど	たきこみごはん こまつなのびたし とうふとねぎのみそしる チーズ	こめ、にんじん、とりにく、しめじ、ごぼう、もやし こまつな、あぶらあげ、とうふ、ながねぎ、わかめ チーズ		おかし やさしいジュース	おかし ぎゅうにゅう	くだものるい	453kcal 440kcal	19.3g 18.1g	15.3g 15.9g	2.7g 2.1g



園では10月の終わりに芋掘りをしました♪そこで今が旬の  
さつま芋を使ったおやつをご家庭でもお楽しみ下さい☆☆

## \*\* さつまいももち \*\*

(材料)10個分

さつま芋 170g 白玉粉 150g 水 70cc スキムミルク 9g  
つぶあん 100g

(作り方)

- ①芋は皮をむき、やわらかく茹でる。
- ②ボウルに白玉粉とスキムミルクを入れて混ぜ、①と水を加えて耳たぶ  
くらいの固さに練る。
- ③粒あんと②の生地を10個に分けて、②を手のひらに広げ粒あんを包  
み、小判形にしてホットプレートで焼く。

## \*\* 根菜と肉の煮物 \*\*

(材料) 4人分

豚肉 100g ★長ねぎ 4g ★すりごま 6g ★生姜 2g  
★しょうゆ 12g ★砂糖 8g ★ごま油 8g  
大根 100g 人参 60g れんこん 40g 竹の子 40g  
干し椎茸 4g グリンピース 8g だし汁 適量

(作り方)

- ①長ねぎをみじん切りにして★を全て合わせ、豚肉をつける。
- ②野菜を食べやすい大きさに切る。
- ③豚肉を炒め、そこに切った野菜とだし汁を入れ柔らかくなるまで  
煮込む。

さつま芋の豊富な食物繊維やビタミン、スキムミルクを入れる事でカルシ  
ウムもたくさん摂れるおやつになっています♪♪

