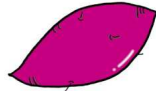




## 秋の味覚 さつまいも



さつまいもはアサガオの仲間の、ヒルガオ科の植物の根の部分のことをいいます。ほどよい甘みをもち、料理のほかデザートなどに幅広く利用できる人気の食材です。

さつまいもには・・・  
おなかの調子を整える**食物繊維**のほか、**ビタミンB1・C・E**などが豊富に含まれており、特に免疫力を高めしてくれる**ビタミンC**はりんごの5倍以上も含まれています。  
また、さつまいもの**ビタミンC**は他の野菜と違い熱に強いので、加熱しても栄養素が崩れにくい利点もあります。



### ふーせんポテト

#### 材料（4人分）

- さつまいも・・・260g(1本)
- 砂糖・・・大さじ1
- バター・・・小さじ1
- 小麦粉・・・45g
- ベーキングパウダー・・・小さじ2
- 砂糖・・・大さじ2
- 牛乳・・・大さじ3
- 揚げ油

#### 作り方

1. さつまいもの皮を厚くむき、水によくさらす。
2. さつまいもを蒸してからつぶし、砂糖、バターを加えて混ぜておく。
3. 2を一口大に丸める。
4. 小麦粉とベーキングパウダーをよく混ぜ、砂糖・牛乳を合わせる。
5. 3を4で作った衣につけて、油(180℃)で揚げる。

☆衣の中に、しっとりとしたスイートポテトが入っています。

## 秋の行楽弁当



		献立名	おやつ
2	月	ごはん 筑前煮 ねばねば納豆 果物	利休白玉団子 お茶
3	火	<b>文化の日</b>	
4	水	五目混ぜご飯 肉団子スープ 果物	ソーセイパン ミルク
5	木	ごはん 魚のマヨふりかけ焼き 大根の梅和え きのこの味噌汁 果物	おにぎり お茶
6	金	ごはん 人参とツナのちゅるちゅる炒め 豚汁 果物	バナナマフィン ミルク
7	土	秋鮭ときのこの炊き込みご飯 味噌汁	お菓子 牛乳
9	月	ごはん すり身のさつまいも汁 和風サラダ 果物	麩のかりんとう ミルク
10	火	ごはん 鶏のクリスピー揚げ つげ野菜 ふわふわ玉子スープ 果物	太平燕 お茶
11	水	<b>愛情弁当の日</b>	
12	木	ごはん 鯖の味噌煮 けんちん汁 果物	ポパイスパゲッティ お茶
13	金	秋野菜カレー フルーツヨーグルト	芋棒 ミルク
14	土	肉うどん 果物	せんべい 牛乳
16	月	ふりかけご飯 お芋と大豆の秋グラタン パリパリサラダ 果物	リンゴケーキ ミルク
17	火	<b>パーティの日</b> お子様スペシャルランチ さつまいもご飯 ガーリックチキン エビフライ サラダ ナポリタン スープ みかん	
18	水	ごはん 鶏レバーの甘辛煮 ポテトサラダ 白菜の味噌汁 果物	豆腐ドーナツ ミルク
19	木	ごはん 魚のふわふわ焼き かぶの梅和え きのこのすまし汁 果物	大豆入りきのこのご飯 お茶
20	金	ごはん 納豆 もちもちれんこん団子汁 果物	二色サンド ミルク
21	土	和風チャーハン 味噌汁	丸ボーロ 牛乳
23	月	<b>勤労感謝の日</b>	
24	火	ごはん 里芋コロッケ レタスの海苔サラダ 味噌汁 果物	大豆のお好み焼き お茶
25	水	ごはん 豚肉の生姜焼き ひじき煮 豆乳スープ 果物	玄米フレークスナック ミルク
26	木	ごはん 五目玉子焼き 味噌汁 ゆで野菜 果物	カルシウムトースト ミルク
27	金	ごはん 芋ガラ入り具沢山汁 焼きししゃも 果物	黒糖蒸しパン ミルク
28	土	三色丼 わかめスープ	ミニパン 牛乳
30	月	ごはん 肉じゃが 味噌汁 果物	せんべい みかん お茶

