



10月号

みどりの丘こども園

栄養士 青木 美優

調理師 小坂 真奈美

いよいよ本格的な秋の始まり、秋は実りの季節です。日中も過ごしやすく、子どもたちは活動量も増え、食欲もぐんと増し、心身ともに成長する時期でもあります。おいしい秋の食材がたくさん出回ってきます。旬の食材は栄養も豊富です。旬のおいしい食材を食べ、たくさん遊んで、睡眠をとて元気に過ごしましょう。

つぶして混ぜよう！ スイートポテト

材料（4個分）

さつまいも…約 250 g (小 1 本)	砂糖…15 g
バター…15 g	牛乳…30 g
	卵黄…1/2 個

作り方

- ①さつまいもがやわらかくなるまで蒸す。
(焼き芋にしたり、レンジでやわらかくしたり、お湯でゆでたりしたりしてもよい)
- ②①のさつまいもの皮をむく。(①と②は逆でも可)
- ③さつまいもをつぶす。
- ④バター、砂糖、牛乳をさつまいもに混せて、よく練る。
- ⑤④を 4 等分にする。
- ⑥⑤をアルミカップに入れ、形を整える。
- ⑦卵黄を溶き、⑥の表面に塗る。
- ⑧⑦を天板に並べる。
- ⑨約 180°C に温めたオーブンで 15 分ぐらい焼く。
(表面に焼き色がつく程度。オーブントースターで焼く場合は、5 分程度)

ポイント

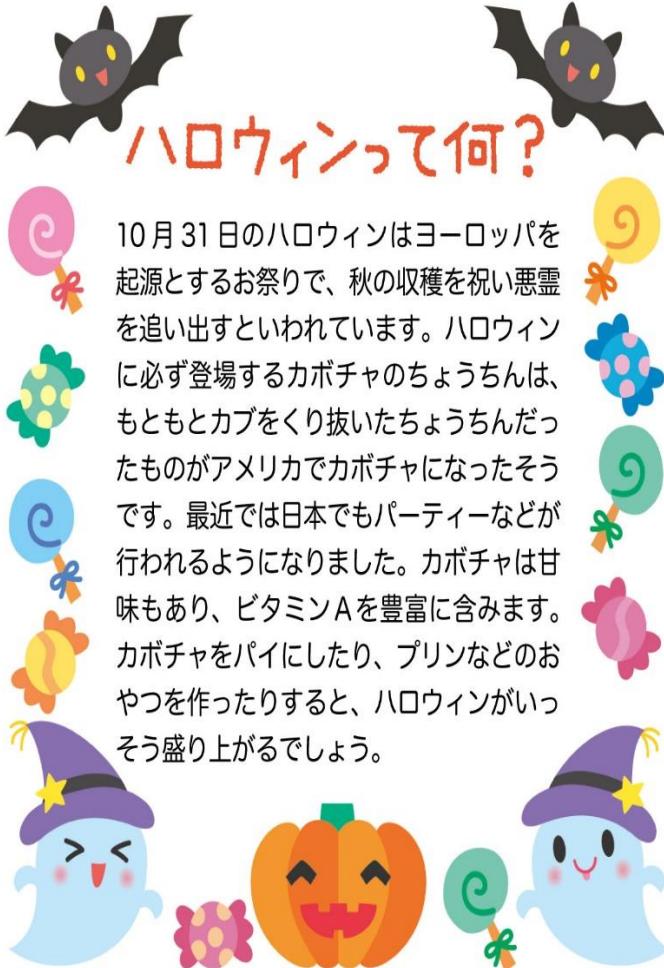
アルミカップではなくラップで包んで、茶巾しぶりのように、ラップを寄せ集めたところをギュッとしぶると、丸くなります(焼くときはラップを取ります)。

バイキング給食開催について

10月 24 日(木)に年長さんは、バイ

キング給食があります。その日の給食は年長さんだけの特別メニューです。

お楽しみに！



～お知らせ～

10月より給食の展示を再開いたします。

日程 4 日 未満児の量

31 日 以上児の量

時間 14 時～19 時

場所 保育園部玄関前

