


目の愛護デー（10月）

献立名 食パン・ブルーベリージャム・牛乳・レバーつくね串・ポパイソテー・かぼちゃのポタージュスープ

料理名	材料名	分量	作 り 方
食パン	食パン	85g	
ブルーベリージャム	ブルーベリージャム	15g	
牛乳	牛乳	206g	
レバーつくね串	レバーつくね串	50g	
ポパイソテー	ハム ホールコーン ほうれんそう 塩 こしょう バター	5g 5g 40g 0.1g 0.01g 0.8g	ハムは短冊切り、ほうれんそうは3cm幅に切る。 鍋にバターを熱し、ハムとほうれんそうとコーンを炒める。 塩とこしょうで味をととのえる。
かぼちゃのポタージュスープ	バター 小麦粉 たまねぎ かぼちゃペースト クリームコーン パセリ 牛乳 生クリーム 洋風だし 塩 こしょう 水	3g 3g 20g 40g 10g 0.5g 30g 5g 1g 1g 0.01g 80g	たまねぎは薄切り、パセリは細かく刻んでおく。 鍋にバターを熱し、たまねぎを炒める。たまねぎが透き通ってきたら小麦粉を入れ、焦げないように炒める。 小麦粉がなじんだら水と洋風だしを入れて軽く煮る。 にかぼちゃペーストとクリームコーンを入れて煮て、ミキサーにかける。 を鍋にもどし、牛乳と生クリームを入れて塩とこしょうで味をととのえる。

エネルギー	709 kcal	亜鉛	5.4 mg
蛋白質	31.5 g	ビタミンA	810 µgRE
脂質	26.2 g	ビタミンB1	0.74 mg
脂質	33.0 %	ビタミンB2	0.82 mg
カルシウム	350 mg	ビタミンC	41 mg
マグネシウム	80 mg	食物繊維	7.4 g
鉄	3.9 mg	食塩相当量	5.0 g



目の愛護デー

10月10日は目の愛護デーです。10と10を横にすると、人の顔のまゆと目に見えるからです。目は勉強したり、運動したりするのはもちろん、生活する上で、とても大切です。みなさんは目を大切にしていますか。今日は目に良い献立です。目のビタミンと言われているほど重要な栄養のビタミンAや目の神経を正常に保ってくれるビタミンB1、目の疲れを癒してくれるビタミンB2などがたくさん含まれた献立です。体の中でビタミンAにかわるカロテンをたっぷり含んだかぼちゃやほうれん草、目に良い効果をもたらすアントシアニンが含まれたブルーベリーのジャムを使用しました。