令和８年
あけぼの学園給食室

あけぼの学園　10月の献立



10月15日 メニュー



秋の味覚は沢山ありますね！
かぼちゃ、さつまいも
くり、柿など。

今回はさつまいもを使った
おやつ**→大学芋**
を紹介したいとおもいます。

大学芋は普通カリッとしていますが
たれ（みつ）によって出来上がりの硬さは変更できますので
ご家庭に合わてせてお好みの大学芋を作ってください、

献立紹介やメッセージなど

～大学芋～

（材料）４人分
- さつまいも　　４００ｇ
- 砂糖　　５０ｇ
- 水　　５０ｇ
- 揚げ油　　適量

作り方

１、さつま芋は乱切り又はステックに切る。
２、砂糖と水を火にかけ小さな泡になるまで煮る。
（お好みのかたさで）
３、さつま芋を揚げ、２に絡める。

＊さつま芋は不溶性食物繊維が多く含まれているのでの
腸を活発にしてくれます。

あけぼの学園　給食室より（＾＾）