



今月のおすすめメニュー

☆チムタツ☆
(韓国風鶏じゃが)

<材料・・・子ども5人分>

- ・春雨 10g
- ・じゃが芋 100g
- ・玉ねぎ 100g
- ・濃口醤油 大さじ1
- ・三温糖 小さじ2
- ・おろしにんにく、おろし生姜 各小さじ1/2~1
- ・鶏もも肉 150g
- ・人参 70g
- ・白ネギ 30g
- ・梅酒 小さじ1
- ・ごま油 大さじ1

<作り方>

- ①春雨はお湯で戻して食べやすく切っておく。
- ②鶏肉、じゃが芋、人参、玉ねぎは一口大に切る。白ネギは斜め切りにする。
- ③鍋にごま油を熱し鶏肉を炒める。じゃが芋、人参、玉ねぎを加え全体を炒める。
- ④濃口醤油、梅酒、三温糖、白ネギ、春雨、にんにく、生姜を加え、材料が煮る位の水を加える。蓋をして味が染みるまで煮る。

☆焼きメンチカツ☆

<材料・・・子ども5人分>

- ・合いびき肉 200g
- ・高野豆腐 1枚
- ・卵 1/2個
- ・牛乳 20cc
- ・ケチャップ 大さじ1
- ・パン粉(まぶす用) 適量
- ・キャベツ 50g
- ・玉ねぎ 100g
- ・パン粉(種用) 30g
- ・酒 小さじ1
- ・塩、コショウ 少々
- ・揚げ油 適量

<作り方>

- ①キャベツ、玉ねぎ、水に戻した高野豆腐はみじん切りにする。
- ②パン粉(種用)と牛乳を合わせてふやかしておく。
- ③パン粉(まぶす用)はフライパンで乾煎しておく。
- ④ボウルに肉、①、②、ケチャップ、塩、コショウ、卵を入れて手でよく混ぜる。
- ⑤食べやすい大きさに丸め、たたくように平らに成型したら周りにパン粉を付ける。
- ⑥オーブンシートを敷いた鉄板に並べ180℃に予熱したオーブンで20~30分焼く。

免疫力を上げて
寒い冬に備えましょう

風邪をひくことは、免疫力の低下を知らせる警告です。免疫力を高めるには腸の働きが重要です。小腸には体全体の80%の免疫機能が集まっています。腸の動きを腸内の細菌がサポートしています。腸内には食べ物に混じって、様々な異物が入り込んできます。これらをブロックするために腸内には多くの免疫機能が集中しています。腸は消化、吸収と同時に細菌やウイルスの侵入を防ぐバリア機能も備えているのです。

腸内環境を整えるには悪玉菌を減らして善玉菌を増やすことが大切です。ビフィズ菌や乳酸菌は腸内環境を整え、病原体などが腸管に吸着するのを防いで便通をよくしてくれます。ヨーグルトや乳酸菌飲料、発酵食品や食物繊維が豊富な野菜や果物を積極的に食べましょう。

さつまいもで腸内美人へ

食物繊維を含む食べ物にはさまざまなものがありますが、イモ類の中でもさつまいもには非常に多くの食物繊維が含まれています。食物繊維の主な特徴として、腸内に存在する善玉菌を増やし悪玉菌や毒素を吸着して排出する働きがあるといわれています。特に便秘体質の場合、便中に含まれる老廃物が長期間に渡って溜まり続けることによって、悪玉菌や毒素などの有害物質が腸壁を通して血液中に入り込み、ニキビや肌荒れなどの肌トラブルが起こりやすくなります。

また、さつまいもには糖質をエネルギーに変えるビタミンB群や、抗酸化作用を持つビタミンE、コラーゲンの生成を促進するビタミンCなど、様々な栄養素がバランスよく含まれています。

日	koal	主 食		副 食		デザート	飲み物
		メニュー	材 料	メニュー	材 料		
2 (月) 17 (火)	456	ラーメン	梅ラーメン、高野豆腐 豚ももスライス、キャベツ 玉ねぎ、人参、濃口醤油 もやし、鶏ガラの素、酒 中華だし、塩、コショウ ごま油、小ネギ	ゴマドレサラダ 焼きポテト	キャベツ、胡瓜、人参、ローズハム、冷凍コーン チーズ、ゴマドレッシング、白ごま フライドポテト	キウイ	牛 乳
4 (水) 16 (月)	470	コッパパン		鶏のバーベキュー焼き 付)トマト ジャーマンポテト コンソメスープ	鶏もも肉、ケチャップ、ウスターソース、はちみつ にんにく、生姜 じゃが芋、玉ねぎ、ウインナー、人参、ピーマン、塩 コショウ、コンソメ、キャノーラ油 キャベツ、玉ねぎ、冷凍コーン、しめじ、えのき 高野豆腐、濃口醤油、コンソメ	バナナ	牛 乳
5 (木) 20 (金)	524	ごはん		お魚バーグ さつまいもサラダ みそ汁	白身すり身、木綿豆腐、高野豆腐、玉ねぎ、人参、卵 パン粉、スキムミルク、塩、コショウ、ケチャップ さつまいも、胡瓜、人参、冷凍コーン、ローズハム レーズン、チーズ、マヨネーズ カットわかめ、大根、えのき、かつおだし、小松菜 油揚げ、合わせみそ	鉄ヨーグルト	牛 乳
6 (金) 25 (水) 30 (月)	527	さばの ハヤシライス	米、さば水煮缶、玉ねぎ 人参、トマト缶、えのき しめじ、ブロッコリー 高野豆腐、三温糖、塩 鶏ガラの素、ハヤシルウ コショウ、キャノーラ油	切干大根のサラダ 南瓜のカレー焼き	切干大根、薄口醤油、胡瓜、人参、ローズハム 冷凍コーン、ゴマドレッシング 南瓜、カレー粉、バター	キウイ	牛 乳
9 (月) 18 (水)	552	ごはん		ヒレカツ 南瓜のサラダ さつまいも汁	豚ヒレ、酒、塩、コショウ、てんぷら粉、パン粉 キャノーラ油、ケチャップ 南瓜、胡瓜、人参、ローズハム、冷凍コーン、チーズ レーズン、マヨネーズ 白菜、鶏もも皮なし、人参、さつまいも、油揚げ しめじ、えのき、かつお節、合わせみそ	バナナ	牛 乳
10 (火) 26 (木)	485	食パン		焼きメンチカツ 付)トマト 人参サラダ きのこスープ	牛・豚ミンチ、高野豆腐、玉ねぎ、キャベツ、卵、パン粉 酒、スキムミルク、塩、コショウ、ケチャップ 人参、胡瓜、冷凍コーン、レーズン、ローズハム 米粉、三温糖、薄口醤油、オリーブ油 しめじ、まいたけ、えのき、じゃが芋、玉ねぎ、パセリ オリーブ油、にんにく、鶏ガラの素、薄口醤油	オレンジ	牛 乳
11 (水) 24 (火)	509	カレーうどん	千うどん、豚ももスライス 高野豆腐、玉ねぎ、人参 えのき、小松菜、みりん かつお節、出し昆布、酒 カレールー、濃口醤油 片栗粉	ひじきサラダ さつまいもの 甘草炒め	干ひじき、薄口醤油、卵、胡瓜、人参、ローズハム 冷凍コーン、チーズ、ゴマドレッシング さつまいも、濃口醤油、はちみつ、ごま油、黒ゴマ	りんご	牛 乳
12 (木) 27 (金)	549	いもごはん	米、さつまいも、梅酒 塩、黒ゴマ	さばの梅酒煮 春雨サラダ 豚汁	さば、濃口醤油、梅酒、みりん、生姜、三温糖 春雨、胡瓜、人参、カニフレーク、冷凍コーン、卵 フレンチドレッシング 白菜、豚ももスライス、人参、えのき、しめじ 小ネギ、こんにゃく、出し昆布、合わせみそ	鉄ヨーグルト	牛 乳
13 (金)	468	のりごはん	米、焼きのり、塩 ごま油、白ごま	チムタツ (韓国風鶏の煮物) ナムル わかめスープ	鶏肉、じゃが芋、人参、玉ねぎ、春雨、白ネギ 濃口醤油、梅酒、三温糖 ほうれん草、人参、もやし、卵、カニフレーク にんにく、ごま油、白ごま、濃口醤油、鶏ガラの素 カットわかめ、玉ねぎ、えのき、小ネギ、にんにく、白ごま 牛ももスライス、鶏ガラの素、ごま油、薄口醤油	りんご	牛 乳
19 (木)	552	ごはん		とり天 ゆずポン和え だんご汁	鶏もも皮なし、濃口醤油、酒、にんにく、生姜 マヨネーズ、てんぷら粉、キャノーラ油 カニフレーク、胡瓜、キャベツ、人参、もやし ゆずポン、白ごま 薄力粉、木綿豆腐、油揚げ、人参、干椎茸、小松菜 大根、ごぼう、合わせみそ、かつおだし	ゆずケーキ	牛 乳

★11月5日(木)、6日(金)・・・親子通園は満席のため給食はありません。
★気になるレシピがありましたら、厨房職員、クラス担任までお知らせください。
★材料の都合により、献立を変更することがあります。

