

おすすめメニュー

☆サバのタンドール☆

<材料・・・子ども5人分>

- ・サバ 50g5切
- ・塩、コショウ 少々
- ・プレーンヨーグルト 50g
- ・ケチャップ 大さじ1.5
- ・濃口醤油 小さじ1/2
- ・カレー粉 小さじ1/2
- ・おろしにんにく 少々
- ・三温糖 少々

<作り方>

- ①サバは流水で洗い水気を拭いてから塩、コショウをふる。
- ②調味料を全て混ぜて①を漬け込み、冷蔵庫で30分以上味を染み込ませる。
- ③オープン、グリル、フライパン等で焼く。

☆エビとコーンのかき揚げ☆

<材料・・・子ども5人分>

- ・むきエビ 100g
- ・ホールコーン 30g
- ・茹大豆 50g
- ・塩、コショウ 少々
- ・てんぷら粉 大さじ2
- ・キャノーラ油 適量

<作り方>

- ①むきエビは流水で洗って水気を拭いておく。
- ②ホールコーン、茹大豆の水気を切っておく。
- ③パウルにてんぷら粉を入れて水で硬めに溶く。
- ④①、②に塩、コショウを振り③に加え混ぜる。
- ⑤170℃に熱した油に④をスプーンで一口大に流し入れキツネ色になるまで揚げる。

お餅の栄養って？

冬になるとお餅を食べる機会が増えると思います。お餅はエネルギー源となる糖質が豊富です。とても消化の早い食べ物です。市販の切り餅2切れ分がご飯一膳分のカロリーと同じくらいです。食べすぎに注意すれば腹持ちがよく消化もよい便利で有効な食品です。大根おろしと一緒に食べるとさらに消化しやすくなります。

※子どもが食べる際はのどに詰めないように注意しましょう。



冬の薬膳で寒さをのりきろう

1月20日は1年で一番寒くなる「大寒」です。冬は五臓のうち「腎」の機能が盛んになります。寒さなどから気血の流れが悪くなり、皮膚から水分が排出されにくくなります。体内の不要な水分のほとんどは尿として排出されるため、腎臓への負担が大きくなります。からだを温める食材や「腎」の働きを助ける食材を意識的に摂りましょう。

<からだを温める食材>

- ・生姜 ・ねぎ ・ニンニク ・にら
- <「腎」の働きを助ける食材>
- ・昆布 ・ひじき ・わかめ ・のり
- ・黒豆 ・黒ゴマ ・魚介類

日	kcal	主 食		副 食		デザート	飲み物
		メニュー	材 料	メニュー	材 料		
6 (水) 19 (火) 28 (木)	519	和風カレー	米、豚肉、厚揚げ、玉ねぎ 人参、えのき、ほうれん草 塩、コショウ、かつお節 カレーパウダー、出し昆布 キャノーラ油、片栗粉	ひじきサラダ れんこんの 天ぷら	干ひじき、胡瓜、人参、ロースハム、チーズ 冷凍コーン、ゴマドレッシング れんこん、てんぷら粉、キャノーラ油	バナナ	牛 乳
7 (木) 20 (水)	535	肉わかめ うどん	干うどん、えのき、人参 玉ねぎ、高野豆腐、牛肉 かつわかめ、干椎茸 濃口醤油、薄口醤油 酒、塩、かつおだし 出し昆布	のりゴマサラダ じゃが芋の コンソメ焼き	キャベツ、胡瓜、人参、ロースハム、チーズ 冷凍コーン、ゴマドレッシング、きざみのり フライドポテト、バター、コンソメ	いちご ヨーグルト	牛 乳
8 (金) 21 (木)	493	食パン		サバの タンドール ポテトサラダ かぶのスープ	サバ、塩、コショウ、鉄ヨーグルト、三温糖 濃口醤油、カレー粉、にんにく じゃが芋、胡瓜、人参、チーズ、冷凍コーン ロースハム、塩、コショウ、マヨネーズ かぶ、玉ねぎ、高野豆腐、えのき、ベーコン ほうれん草、鶏ガラの素、薄口醤油、コンソメ	りんご	牛 乳
12 (火) 25 (月)	511	トマトツツ ごはん	米、ツナ缶、トマト、酒 しめじ、えのき、まいたけ 塩、濃口醤油、三温糖 オリーブ油、パセリ	れんこんつくね 三食なます 白菜汁	鶏ミンチ、高野豆腐、玉ねぎ、れんこん 卵、片栗粉、めんつゆ、酒、ごま油 胡瓜、人参、切干大根、ゆず、白ごま 米酢、三温糖、薄口醤油 白菜、油揚げ、干椎茸、かまぼこ、人参 かつお節、薄口醤油、小ネギ	キウイ	牛 乳
13 (水) 22 (金)	493	ほうとう うどん	茹うどん、豚肉、白菜 高野豆腐、油揚げ、人参 えのき、干椎茸、南瓜 出し昆布、かつお節 合わせ味噌、酒、薄口醤油 小ネギ	さつま芋サラダ エビとコーンの かき揚げ	さつま芋、胡瓜、レズン、ロースハム 人参、マヨネーズ むきエビ、コーン缶、茹大豆、塩、コショウ てんぷら粉、キャノーラ油	バナナ	牛 乳
14 (木) 26 (火)	488	ごはん		鮭のゆず味噌焼き 塩野菜炒め 春雨汁	鮭、白みそ、濃口醤油、酒、おろし生姜 スキムミルク、三温糖、ゆず 牛肉、チンゲン菜、れんこん、玉ねぎ、人参、もやし、酒 ヨウ、にんにく、白ごま、鶏ガラの素、濃口醤油、ごま油 春雨、白菜、干椎茸、えのき、人参、小ネギ かまぼこ、かつおだし、薄口醤油	鉄 ヨーグルト	牛 乳
15 (金) 27 (水)	452	コッパパン		南瓜の春巻き 人参サラダ トマトスープ	春巻きの皮、鶏ミンチ、高野豆腐、南瓜、玉ねぎ、チーズ 濃口醤油、三温糖、塩、コショウ、キャノーラ油、ケチャップ 人参、胡瓜、レズン、りんご、ロースハム、三温糖 冷凍コーン、米酢、薄口醤油、オリーブ油、白ごま キャベツ、玉ねぎ、人参、えのき、しめじ、トマト 鶏ガラの素、コンソメ、薄口醤油、パセリ	オレンジ	牛 乳
18 (月) 29 (金)	505	ごはん		おこのみオムレツ 付) トマト ゴマ酢和え みそ汁	卵、豚ミンチ、高野豆腐、キャベツ、かつお節、コショウ 塩、キャノーラ油、青のり、スキムミルク、ピザチーズ 白菜、胡瓜、人参、冷凍コーン、カニフレーク 米酢、三温糖、薄口醤油、白ごま、ごま油 油揚げ、大根、里芋、ごぼう、こんにゃく 人参、かつおだし、合わせ味噌、小松菜	みかん	牛 乳

☆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。

☆親子通園は1月8日(金)より給食開始になります。

