

骨を強くして貧血防止にも 今がおいしい! 秋のさけ

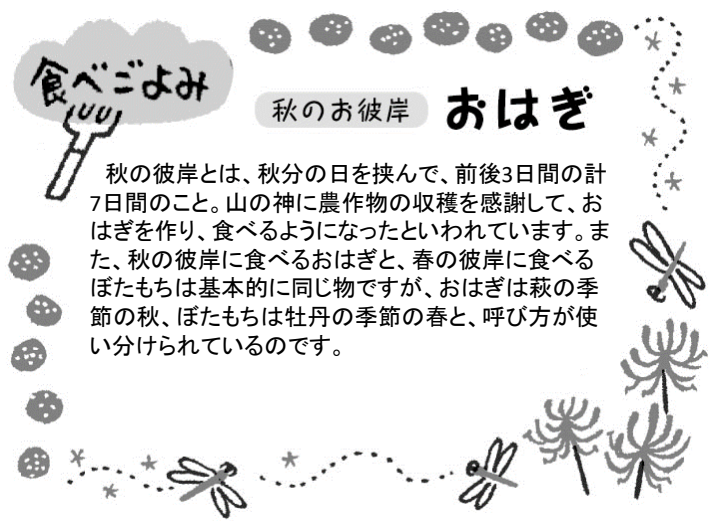
世界中で親しまれているさけ。赤身魚と勘違いされがちですが、実は白身魚の仲間、赤い色素には抗酸化作用があります。記憶力や学習能力向上など、成長期の子どもの脳の発達にとっても大切な栄養成分DHAやEPAが豊富なうえ、ビタミンD・B群(B1・B2・B6・B12)も多く含むので、骨を強くし、肌荒れや貧血を予防します。ホイルで包んだ蒸し焼きや、ムニエル、揚げ物、シチュー、粕汁など、栄養素を逃さない料理法がおすすめです。

食べごよみ

秋のお彼岸 おはぎ

秋の彼岸とは、秋分の日を挟んで、前後3日間の計7日間のこと。山の神に農作物の収穫を感謝して、おはぎを作り、食べるようになったといわれています。また、秋の彼岸に食べるおはぎと、春の彼岸に食べるぼたもちは基本的に同じ物ですが、おはぎは萩の季節の秋、ぼたもちは牡丹の季節の春と、呼び方が使い分けられているのです。

9月



日	曜日	献立	おやつ		主な材料	日	曜日	献立	おやつ		主な材料
			午前	午後					午前	午後	
1	火	ごはん 鮭のムニエル かに風味サラダ 麩としめじの味噌汁	牛乳 人参	牛乳 イリコ ジャムサンド	鮭・小麦粉・バター・塩コショウ/ ブロッコリー・人参 かに風味かまぼこ 青じそドレッシング/しめじ・ 青ネギ・おつゆ麩・味噌・だし/ おやつ(食パン・いちごジャム)	15	火	ごはん 照り焼きチキン ポテトサラダ 豆腐となめこの味噌汁	牛乳 ブロッコリー	牛乳 イリコ かぼちゃマフィン	鶏肉・生姜・酒・醤油・みりん・ 砂糖/じゃが芋・ハム・人参・ 枝豆・マヨネーズ・塩コショウ/ 木綿豆腐・なめこ・青ネギ・ 味噌・だし
2	水	ごはん 豚肉の五目炒め ひじきのサラダ みかん缶	牛乳 コーン フレーク	牛乳 リンゴ ゼリー	豚肉・酒・うずら卵・こんにやく・ 人参・たけのこ・油・だし・水・ 砂糖・醤油・酢・片栗粉/きゅうり・ 人参・カーネルコーン・ひじき・ 醤油・マヨネーズ/みかん缶/ おやつ(リンゴジュース・水・砂糖 ・ゼラチン)	16	水	ナポリタンスパゲティ コーンスープ バナナ	牛乳 コーン フレーク	牛乳 未:おはぎ 以:みたらし団子	スパゲッティ・塩・玉ねぎ・人参・ ピーマン・ソーセージ・ ケチャップ・塩コショウ・油/ スイートコーン缶・ガラスープ・塩/ バナナ/おやつ(未:ごはん・ きなこ・砂糖・塩)(以:白玉団子・ 醤油・砂糖・水・みりん・片栗粉)
3	木	ごはん ハンバーグ オクラのおかか和え 玉ねぎとあげの味噌汁	牛乳 かぼちゃ	牛乳 バナナ	(ハンバーグ)・ケチャップ/ オクラ・人参・ カーネルコーン・花かつお・ 醤油/玉ねぎ・油揚げ・ 青ネギ・味噌・だし	17	木	ごはん 豚肉となすの味噌炒め ほうれん草ともやしのごま和え みかん缶	牛乳 さつま芋	牛乳 アメリカン ドック	豚肉・生姜・酒・醤油・なす・ ピーマン・人参・玉ねぎ・油・ 砂糖・味噌/ほうれん草・ もやし・すりごま・醤油/ みかん缶
4	金	ごはん 肉みそ豆腐 春雨サラダ わかめ汁	牛乳 バナナ	牛乳 豆乳 プリン	木綿豆腐・豚肉・しそ・味噌・ 砂糖・みりん・酒・マヨネーズ/ 春雨・人参・カーネルコーン・ きゅうり・青じそドレッシング/ カットわかめ・青ネギ・だし・ 醤油・塩・いりごま	18	金	《食育の日》 栗ごはん 鮭の塩焼き ひじきの豆煮 チーズ	牛乳 人参	牛乳 カルビスゼリー ビスケット	栗・塩/(塩鮭)/大豆・人参・ 油揚げ・竹輪・ひじき・醤油・酒・ 砂糖・みりん・油・だし/チーズ/ おやつ(カルビス・砂糖・ ゼラチン・水)
5	土	パン 牛乳				19	土	パン 牛乳			
7	月	ごはん かぼちゃの挽き肉フライ ポパイサラダ もやしとあげの味噌汁	牛乳 せんべい	牛乳 マカロニ きな粉	(かぼちゃフライ)・油/ ほうれん草・人参・かまぼこ・ すりごま・マヨネーズ・醤油/ もやし・油揚げ・青ネギ・味噌・ だし/おやつ(マカロニ・ きな粉・砂糖)	23	水	ごはん 鶏肉のノルウェー風 いんげんのごま和え 小松菜のすまし汁	牛乳 コーン フレーク	牛乳 ミックス ゼリー	鶏肉・酒・ケチャップ・片栗粉・油・ みりん・砂糖・醤油/三度豆・ 人参・醤油・すりごま/小松菜・ 人参・えのきだけ・かまぼこ・だし・ 醤油・塩/おやつ(寒天・水・ 砂糖・みかん缶・ オレンジジュース・人参)
8	火	じゃこ入りわかめごはん 筑前煮 きゅうりのゆかり和え パイン缶	牛乳 かぼちゃ	牛乳 おしゃぶり昆布 小松菜の蒸しパン	ちりめんじゃこ・わかめごはんの素/ 鶏肉・里芋・人参・大根・れんこん・ ごぼう・こんにやく・しいたけ・醤油・ 砂糖・酒・みりん・油・だし/きゅうり・ ゆかりふりかけ/パイン缶/おやつ (ホットケーキミックス粉・豆乳・ 小松菜)	24	木	ごはん 豚肉の生姜焼き キャベツのサラダ 麩とえのきの味噌汁	牛乳 さつま芋	牛乳 フルーツ ミックス	玉ねぎ・豚肉・酒・生姜・油・醤油・ 砂糖・みりん/キャベツ・人参・ カーネルコーン・マヨネーズ/ えのきだけ・青ネギ・おつゆ麩・ 味噌・だし/おやつ(パイン缶・ もも缶・みかん缶)
9	水	ポークカレー ブロッコリーのおかか和え バナナ	牛乳 コーン フレーク	牛乳 冷凍 リンゴ	じゃが芋・玉ねぎ・豚肉・ 人参・カレールー・油/ ブロッコリー・人参・ カーネルコーン・花かつお・ 醤油/バナナ	25	金	《お誕生日会》 小豆ごはん ミートボール ブロッコリーのごま和え 野菜スープ	牛乳 人参	乳酸菌飲料 お誕生日 ケーキ	小豆・塩・ごま塩/ (ミートボール)/ブロッコリー・ すりごま・醤油/じゃが芋・ 玉ねぎ・人参・コンソメ・塩/ おやつ(未:マフィン・もも缶) (以:カステラ・もも缶・ホイップ)
10	木	ごはん 肉団子のトマトソース煮 コールスローサラダ みかん缶	牛乳 人参	牛乳 ブルーベリーゼリー ビスケット	(ミートボール)・玉ねぎ・ バター・トマトジュース・ トマト缶・マカロニ・コンソメ・ 砂糖/キャベツ・人参・ マヨネーズ・酢・砂糖・塩/ みかん缶	26	土	ごはん メンチカツ いんげんと人参のサラダ オニオンスープ	牛乳 せんべい	牛乳 メープル マフィン	(メンチカツ)・油/三度豆・人参・ 青じそドレッシング/玉ねぎ・ 小松菜・ベーコン・ブイヨン・塩
11	金	ごはん かれのいの煮付け パンバンジーサラダ 豆腐とえのきのすまし汁	牛乳 ブロッコリー	牛乳 未:さつま芋 以:大学芋	かれい・だし・水・みりん・醤油・ 酒・砂糖/鶏ササミ・酒・ きゅうり・人参・春雨・すりごま・ 砂糖・醤油・酢・味噌・ごま油・ 生姜/木綿豆腐・青ネギ・ えのきだけ・だし・醤油・塩	28	月	ごはん マーボー豆腐 小松菜のサラダ チーズ	牛乳 野菜 ポーロ	牛乳 フレンズ クレープ	木綿豆腐・豚肉・酒・人参・ にら・味噌・油・醤油・砂糖・ みりん・だし・片栗粉/小松菜・ もやし・ベーコン・マヨネーズ・ 醤油・すりごま/チーズ
12	土	ごはん 白身フライ ブロッコリーのマヨドレ和え コンソメスープ	牛乳 クラッカー	牛乳 みかんの タルト	(白身フライ)・油/ ブロッコリー・人参・ カーネルコーン・マヨドレ/ 玉ねぎ・小松菜・ハム・ ブイヨン・塩	29	火	ごはん 白身魚の磯辺揚げ サーワクラフト かぼちゃとねぎの味噌汁	牛乳 さつま芋	牛乳 おしゃぶり昆布 人参蒸しパン	メルルーサ・油・塩コショウ・ 天ぷら粉・青のり/キャベツ・ 人参・酢・砂糖・塩/かぼちゃ・ 青ネギ・味噌・だし/おやつ (ホットケーキミックス粉・豆乳・ 人参)
14	月	ごはん 鯖の塩焼き 切干大根のサラダ 里芋汁	牛乳 野菜 ポーロ	牛乳 ヨーグルト 以:ビスケット	(塩鯖)/きゅうり・人参・ 切干大根・すりごま・ごま油・ 油・酢・醤油・砂糖/里芋・ 人参・青ネギ・味噌・だし	30	水	三色丼 チンゲン菜のスープ バナナ	牛乳 コーン フレーク	牛乳 たい焼き	鶏肉・砂糖・醤油・油・人参・ 玉ねぎ・酒・みりん・だし・ 卵・塩/チンゲン菜・ カーネルコーン・ハム・ コンソメ/バナナ