



縄瀬保育園
栄養士 別府由香

10月の献立		1・29(金)	2・16・30(土)	4・18(月)	5・19(火)
		チキン南蛮 ポイル野菜 焼きじゃがいも わかめの味噌汁	すきやき丼 大根の味噌汁 (16日↓) もみじご飯 芋味噌汁	魚の野菜あんかけ なすのごまみそ 高野豆腐の煮物 もやしの味噌汁	豚肉の甘辛玉ねぎソース 海藻と豆腐のサラダ 大根葉のふりかけ 里芋の味噌汁
		牛乳、小倉ケーキ	牛乳、果物	ヨーグルトケーキ	おにぎり(油みそ)、 おしゃぶり昆布
6・20(水)	7・21(木)	8・22(金)	9・23(土)	11・25(月)	12・26(火)
がね ゆで卵 柿なます 南瓜の味噌汁	魚の夕焼けソース 茹でブロッコリー ピーマンとじゃこの炒め なすの味噌汁	和風れんこんバーグ 人参のゴマ和え はるさめ炒め キャベツの味噌汁	鶏と豆腐の あんかけ丼 なめこの味噌汁	魚の塩焼き ごまサラダ いもんめた 玉ねぎの味噌汁	鶏肉のごまみそ焼き 柿サラダ 炒りこんにゃく もずくのすまし汁
牛乳、人参おやき		牛乳、和風スイーツ ポテト	牛乳、果物	ヨーグルト	つみれ汁
13・27(水)	14・28(木)	※汁物(主に味噌汁)、納豆、りんごは毎日付きます ※献立を変更する場合があります ※お休みする時や遅れてくるときは連絡を下さい 今月のお弁当の日 10月15日(金) ☆愛情たっぷりの手作りお弁当をお願いします!!			
豚肉と里芋の味噌煮 ブロッコリーの豆腐 マヨネーズ和え 野菜チップ かき玉汁	魚の利休揚げ 南瓜のごま和え 人参のみそ炒め しめじの味噌汁				
牛乳もち、小あじ	果物盛り合わせ チーズ				

魚を食べよう

秋の魚、イワシ・サケ・サバ・サンマなどがおいしい
 時季ですが、それらには魚だけに含まれる不飽和脂肪
 酸、DHAやEPAが豊富に含まれています。不飽和脂
 肪酸は空気に入ると酸化(劣化)しやすい性質があ
 ります。酸化対策には人参、キャベツ、にんにく、生
 姜など抗酸化作用の高い野菜と一緒に摂ることがお
 すすめです。
 社協3園では(青)魚を積極的に献立に入れていきます。



DHA(ドコサヘキサエン酸) EPA(エイコサペンタエン酸)
 旬の脂がのっている魚にはたっぷり含まれています。
 体内では合成できない必須脂肪酸です。
 EPA…血管の健康を守る効果や中性脂肪の低下作用がある
 DHA…子どもの発育に必要な母乳や乳児用調整粉乳に含
 まれ、記憶・学習能力の向上、アルツハイマー病の
 予防にはたらく

鮭の紅葉焼き

<材料> (4人分)
 ・鮭 50g……………4枚
 ・塩こしょう……………少々
 ・人参……………1/4本(30g)
 ・酒……………小さじ1
 ・マヨネーズ……………大さじ2

<作り方>
 ①人参はすりおろし、魚には塩こしょうをする
 ②人参と酒、マヨネーズを混ぜ合わせる
 ③天板にシートをしき、魚を並べ表面に②を平た
 くのせる
 ④170℃に熱したオーブンで15分焼く
 ※フライパンで焼くときは蓋をして弱火で10分
 蒸し焼きにする
 ※鮭のたんぱく質は消化吸収がよく、アンチエイ
 ジング効果のある色素成分のアスタキサンチン
 を含んでいます。
 ※人参はカロテンを多く含み、体内でビタミンA
 になります。ビタミンAは目の健康や皮膚・粘
 膜の健康を維持してくれます。