



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。