



日	曜	献立名	離乳食(8か月～)	3歳未満児おやつ	全児午後おやつ
1	火	冷やしたぬきうどん ウィンナー きゅうりとかまぼこの和え物 ミニトマト パナナ	煮込みうどん フルーツ	ビスケット 鉄ミルク	チョコレートパン 牛乳
2	水	麦ごはん 焼肉 マカロニサラダ ほうれん草と生揚げの味噌汁 オレンジ	粥 大豆煮 野菜煮 味噌汁 フルーツ	小魚 鉄ミルク	フルーツ入り手作りヨーグルト
3	木	キーマカレー にんじんとフルーツのサラダ 豆腐となめこの味噌汁 梨	粥 豆腐煮 にんじん煮 味噌汁 フルーツ	チーズ 鉄ミルク	せんべい ビスケット ミロミルク
4	金	麦ごはん 高野豆腐のオランダ煮 フレーク和え わかめと長ネぎの味噌汁 オレンジ	粥 煮魚 ほうれん草のおひたし 味噌汁 フルーツ	せんべい 鉄ミルク	スティックパン カルピス
5	土	フレンチトースト チーズ 牛乳 パナナ	パン粥 チーズ フルーツ	飲み物	せんべい お茶
7	月	麦ごはん 鮭の香味ソースがけ 大根サラダ もやしと人参の味噌汁 巨峰	粥 煮魚 大根煮 味噌汁 フルーツ	小魚 鉄ミルク	プチケーキ チーズ牛乳
8	火	パン 野菜のかに玉風 ポテトサラダ 玉ねぎとベーコンのスープ パナナ	パン粥 豆腐煮 じゃがいも煮 フルーツ	かみかみ昆布 鉄ミルク	おにぎり お茶
9	水	麦ごはん 肉じゃが なら納豆 かきたま汁 オレンジ	粥 ひきわり納豆 野菜煮 味噌汁 フルーツ	ビスケット 鉄ミルク	きなこマカロニ 牛乳
10	木	親子丼 かにかまサラダ もやしと油揚げの味噌汁 梨	粥 大豆煮 キャベツのお浸し 味噌汁 フルーツ	チーズ 鉄ミルク	せんべい ビスケット ミロミルク
11	金	麦ごはん 鶏の唐揚げ クイックサラダ わかめともやしの味噌汁 オレンジ	粥 煮魚 かぼちゃ煮 味噌汁 フルーツ	ミニゼリー 鉄ミルク	コーンフレーク 牛乳
12	土	いなりずし ウィンナー チーズ お茶 ブルーン	粥 チーズ フルーツ	飲み物	ビスケット 牛乳
14	月	麦ごはん 赤魚の煮魚 スパゲッティサラダ きらきらスープ 梨	粥 煮魚 野菜煮 スープ フルーツ	ブルーン 鉄ミルク	焼きそば お茶
15	火	ひやむぎ ちくわの磯辺揚げ ポイルウィンナー きゅうりの浅漬け ミニトマト パナナ	煮込みうどん フルーツ	せんべい 鉄ミルク	おにぎり お茶
16	水	麦ごはん 豚カツ 干キャベツ カレー風味のれんこん 豆腐とわかめの味噌汁 巨峰	粥 豆腐煮 キャベツ煮 味噌汁 フルーツ	かみかみ昆布 鉄ミルク	飲む手作りヨーグルト ウエハース
17	木	カレー ミモザサラダ 長ネギと生揚げの味噌汁 オレンジ	粥 大豆煮 野菜煮 味噌汁 フルーツ	ビスケット 豆乳	せんべい ビスケット ミロミルク
18	金	ミートソーススパゲッティ チーズ ほうれん草の塩昆布和え じゃがいもと油揚げの味噌汁 パナナ	煮込みうどん フルーツ	小魚 鉄ミルク	ジャムパン 牛乳
19	土	ツナサンド チーズ 牛乳 ブルーン	パン粥 チーズ フルーツ	飲み物	せんべい お茶
21	月	敬老の日			
22	火	秋分の日			
23	水	パン ハンバーグ 人参グラッセ レタススープ パナナ	パン粥 煮魚 にんじん煮 味噌汁 フルーツ	せんべい 鉄ミルク	焼きビーフン お茶
24	木	牛そぼろ丼 フレーク和え 豆腐とにらの味噌汁 オレンジ	粥 豆腐煮 キャベツ煮 味噌汁 フルーツ	ビスケット りんごジュース	せんべい ビスケット ミロミルク
25	金	お誕生日メニュー ★インディアンピラフ チキンステーキ フロccoliのチーズおかか和え ミニトマト 玉ねぎと人参のスープ 巨峰★			
26	土	スティックパン ウィンナー チーズ 牛乳 パナナ	パン粥 チーズ フルーツ	飲み物	ビスケット お茶
28	月	麦ごはん ポパイオムレット さつまいもの甘煮 納豆 たまねぎとしいたけの味噌汁 梨	粥 ひきわり納豆 さつまいも煮 味噌汁 フルーツ	小魚 鉄ミルク	コーンピザ 牛乳
29	火	麦ごはん 魚のおろし煮 かぼちゃサラダ もやしとねぎの味噌汁 オレンジ	粥 煮魚 かぼちゃ煮 味噌汁 フルーツ	ブルーン 豆乳	ポップコーン お茶
30	水	ちゃんぽんうどん ゆでたまご 煮豆 チーズ パナナ	煮込みうどん フルーツ	ビスケット 鉄ミルク	せんべい ビスケット ミロミルク

## 食育便り

### 鮭の香味ソースがけ

日本で一般的に売られている鮭はシロサケという鮭で9月～11月が旬のお魚です。ぜひご家庭でも作ってみてはいかがでしょうか。

【材料】 (3～5歳児1人分)	鮭	40g
	食塩	0.5g
	白こしょう	0.2g
	片栗粉	1.6g
	サラダ油	2.8g
	しょうゆ	1.4g
	穀物酢	2.4g
	三温糖	0.3g
	ごま油	0.3g
	水	2.4g
	小ねぎ	1.6g
	おろしにんにく	0.8g
	おろししょうが	0.8g

- 【作り方】
- ・香味ソース
    - ①小ねぎを小口切りにする。  
調味料、にんにく、しょうが、ねぎを混ぜ合わせる。
  - ・鮭
    - ①下味をつけ、片栗粉をまぶし油で揚げる。
  - ★揚げた鮭をソースに絡めてもりつける。



鮭は赤身魚と間違われることが多いですが実は白身魚です。鯛や平目、カレイなどの白身魚と比べると脂ののっている旨味が強いためから人気のある魚です。鮭の身が赤いのはアスタキサンチンという赤い色素成分によるものでえびやかに赤いのもアスタキサンチンがふくまれているためです。アスタキサンチンは強い抗酸化作用が期待されていてなんとビタミンCがもつ抗酸化作用よりも数千倍多いと言われてます。また、アスタキサンチンはストレスの軽減や眼精疲労の回復、血管内の保護も期待できる働きがあります。さらに鮭には、DHA、EPA、ビタミンDがとくに多く含まれています。DHAは人の脳や目の栄養になる物質でありさらにはがん予防にも効果があります。EPAは血液をサラサラにするため生活習慣病の予防に役立ちます。ビタミンDは太陽を浴びると体内で合成される成分でカルシウムと共に歯や骨を作るのに欠かせない栄養素です。紹介した栄養素は油に溶けやすい性質があるので油で調理することでより体内に吸収されやすくなります。