



きゅうしょくだよ



H27. 9/1

杉ノ子こども園

秋の味覚 さんま



秋の旬の魚といえば、やはりさんまです。脂がのって味が良いだけではなく、栄養も豊富に含まれています。

さんまの脂には・・・

さんま100g中に脂質が実に25gも含まれています。特に注目すべきものが、**「IPA」**と**「DHA」**です。

■ **IPA**・・・血液をさらさらにしたり、生活習慣病予防に効果があります。また、アレルギー症状の改善にも役立つといわれています。

■ **DHA**・・・血液をきれいにするほか、学習能力や記憶力に良い働きをするとも言われています。

さんまのかば焼き風

材料（4人分） 作り方

さんま・・・3匹
しょうゆ・・・大さじ4
酒・・・大さじ2
砂糖・・・大さじ2
小麦粉・・・適量
サラダ油・・・適量

1. 下ごしらえとして、包丁でさんまの表面をこすり、鱗やぬめりを取り、胸びれごと頭を切り落とし、腹を切って内臓を取り出す。腹の内側まで洗い、水けをしっかりとふき取り、三枚におろし半分に切る。
2. しょうゆと酒、砂糖は混ぜて合わせ調味料にする。
3. さんまの両面に小麦粉を薄くまぶし、皮を上にして焼く。
4. 焼き色がついたら裏返し、皮目も火が通ったら合わせ調味料をいれ、中火で煮立てる。
5. つやが出たら、器に盛る。

		献立名	おやつ
1	火	ごはん 魚とごぼうのカレミル揚げ 春雨サラダ 味噌汁 果物	ヨーグルトムースいちごソースかけ お茶
2	水	ごはん 麩のふわふわ炒め スタミナ納豆 味噌汁 果物	おさつドーナツミルク
3	木	おにぎり マカロニミートグラタン 玉子スープ 果物	フレンチトーストミルク
4	金	ビビンバ丼 わかめスープ 果物	枝豆 棒チーズ カルピス
5	土	ポパイとオリーブのパスタ コンソメスープ	ゆかりおにぎり お茶
7	月	ごはん 焼き魚 マカロニサラダ 具沢山味噌汁 果物	ちんすこう 牛乳
8	火	ごはん 鶏の天ぷら キャベツのゆかり和え すまし汁 果物	お好み焼き ミルク
9	水	ごはん 鮭の味噌バター焼き ごぼうサラダ レタスとベーコンのスープ ミニゼリー	梅ヶ枝餅 お茶
10	木	ごはん 豚肉の生姜焼き ゆで野菜 味噌汁 果物	バナナマフィンミルク
11	金	おにぎり さつまいも汁 果物	ヨーグルトスキムケーキ お茶
12	土	ドライカレー 果物	えびせん カルピス
14	月	ごはん 魚のマヨ焼き つけ野菜 ポテトスープ 果物	野菜クラッカーココア
15	火	ごはん チキンナゲット つけ野菜 もずくのかき玉汁 果物	プリン せんべい お茶
16	水	ごはん 魚のムニエル 南瓜と厚揚げの煮物 味噌汁 果物	メープルおさつミルク
17	木	肉天ぷらうどん 酢の物 果物	おはぎ お茶
18	金	ごはん ビーフシチュー ヨーグルト和え	お菓子 お茶
19	土	第39回運動会	
21	月	敬老の日	
22	火	国民の休日	
23	水	秋分の日	
24	木	ごはん さんまのかば焼き風 ちくわとわかめの酢の物 味噌汁 果物	ナポリタン お茶
25	金	パーティの日 月見ラント うさぎカレー プリンアラモード サラダ	
26	土	三色丼 味噌汁 果物	お菓子 お茶
28	月	ごはん ハンバーグ カラフルサラダ 南瓜のポタージュ 果物	揚げたご焼きミルク
29	火	ごはん 擬製豆腐 つけ野菜 味噌汁 果物	米粉ロールケーキ牛乳
30	水	トースト トマトクリームパスタ コーンスープ 果物	ままかりいなり お茶

お祭り屋さんごっこ

