

10月の献立

今月の食材【さば】



日本で流通しているさばはまさば・ごまさば・太平洋さばの3種類。

2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)
ご飯 魚のチーズパン粉焼き 付合せ(いんげん) 南瓜サラダ(ハム) コンソメスープ(キャベツ椎茸) 人参ゼリー 牛乳	ご飯 豚肉の生姜焼き 付合せ(トマト) 千草和え 味噌汁(玉葱 わかめ) 手作りいろいろ 牛乳	ご飯 豆腐ハンバーグきのこソース コールスローサラダ コンソメスープ(白菜ベーコン) キャラメルミルクゼリー 牛乳	ご飯 魚の塩焼き 付合せ(オクラ) ひじきのサラダ 味噌汁(じゃが芋玉葱ネギ) バナナ蒸しパン 牛乳	くろロールパン さつまいもシチュー 青梗菜とベーコンのソテー 柿 牛乳
9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)
スポーツの日 	ご飯 ミートボールの照り煮 付合せ(ブロッコリー) 小松菜ののり酢あえ すまし汁(えのき 加納コネギ) りんご蒸しパン 牛乳	ご飯 鮭のホイル焼き カリフラワーと卵のサラダ コンソメスープ(キャベツコーン) 黒胡麻の牛乳寒天 牛乳	高野豆腐のそぼろ丼 長芋とオクラのマヨサラダ 豚汁 ブルーベリーヨーグルト 牛乳	ご飯 豚肉のBBQソース 付合せ(きゅうり) 和風森のサラダ コンソメスープ(白菜 人参) ピーチソースゼリー 牛乳
16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)
ご飯 ふりかけ 切干大根のオムレツ ひじきの煮付け すまし汁(はんぺん 三つ葉) バナナ 牛乳	ご飯 魚のピリカラフル ハムとキャベツの中華サラダ もずくスープ 白玉きなこ 牛乳	ご飯 肉じゃが ツナとブロッコリーのサラダ 味噌汁(白菜 わかめ) 牛乳寒天 牛乳	ロールパン 鶏肉のタルタルソース焼き トマトとじゃこのサラダ コンソメスープ(大根 舞茸) ぶどうゼリー 牛乳	ご飯 魚の竜田揚げ 付合せ(さつまいも) 法連草と人参のごま和え 味噌汁(玉葱 油揚げネギ) 小豆蒸しパン 牛乳
23日(月)	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)
ご飯 魚の味噌マヨ焼き 付合せ(いんげん) ナスとピーマンの炒め煮 すまし汁(豆腐 人参 ネギ) りんごのヨーグルトかけ 牛乳	きのこスパゲティ ツナサラダ コンソメスープ 洋なしゼリー 牛乳	ご飯 チンジャオロース 春雨とカニカマのサラダ 中華スープ(青梗菜もやし) みかん 牛乳	ご飯 魚のカレームニエル 付合せ(キャベツ) ジャーマンサラダ コンソメスープ(わかめ 椎茸) 豆乳ゼリー 牛乳	ご飯 高野豆腐の卵とじ 胡瓜とチーズのおろし和え 味噌汁(しめじ キャベツ) ココアマドレーヌ 牛乳
30日(月)	31日(火)			
薩摩芋ご飯 煮魚 付合せ(法連草) 大根のきんぴら 味噌汁(豆腐 えのき) りんご 牛乳	ご飯 鶏の唐揚げ 付合せ(オクラ) ブロッコリーのマヨサラダ すまし汁(玉麩 三つ葉) かぼちゃプリン 牛乳			

	まさば	ごまさば	太平洋さば
旬	秋～冬	夏	秋～冬
産地	日本	日本	ノルウェーなど
特徴	・1番多く流通している	・腹部がごま模様 ・低エネルギー	・背部にしま模様 ・エネルギー、脂質が豊富

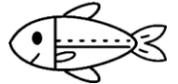
◆ さばの栄養 幼児期から積極的に摂取したい食材です！

青魚に多く含まれるDHAとEPAは、体内で作られない必須脂肪酸であるため食事から摂る必要がある。

DHA：脳や神経の発育をサポートする役割がある。

EPA：骨や筋肉の成長を助け、血液を健康に保つ効果がある。

◆ さばの豆知識



さばの由来は？(諸説あり)

さばの歯は他の魚と比べて小さいことから『小(さ)歯(ば)』と言われた。

【サバを読む】は何で"さば"なの？

江戸時代の魚市場では、さばは他の魚より傷みやすく、素早く売りさばく必要があった。そのため早口で数えられ、実際の数と合わないことが多かったことから、いい加減に数を数えること、数をごまかして言うことをサバを読むと言うようになった。

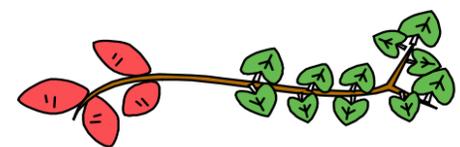
◆ さばを使ったおすすめレシピ

さばとトマトを組み合わせることで...さばのDHAとEPA(コレステロール低下作用)とトマトのリコピン(抗酸化作用)で**血管を丈夫にする効果**がある。

『さばのトマトソース煮』

<p>材料(大人4人分) さば.....4切 塩・酒.....適量 小麦粉.....適量 オリーブ油...適量 玉ねぎ.....1/2個(100g) しめじ.....1/2株(50g) にんにく...ひと欠片 カットトマト...300g 固形コンソメ...1個(5g)</p>	<p>作り方 ①さばは骨を取る。塩と酒を振り10分置き、キッチンペーパーで水気をふき取る。 ②玉ねぎ・にんにくはみじん切り、しめじはほぐしてざく切りにする。 ③フライパンに油をひき、さばに小麦粉をまぶし、こんがり焼き目が付くまで両面焼く。 ④③を一度取り出し、フライパンの油をふき取る。〈トマトソースを作る〉再び油をひき、にんにく・カットトマトとコンソメを加えて煮込む。 ⑤④のトマトソースに③のさばを加えて5分程煮込む。</p>
---	--

献立に使用している食材と栄養価は裏面をご覧ください。



栄養価 ☆幼児は大人の2/3量です。(さばは大人60gで計算)
大人：エネルギー289kcal、たんぱく質14.2g、脂質20.6g、塩分1.7g
幼児：エネルギー193kcal、たんぱく質9.5g、脂質13.7g、塩分1.1g