



# 6月の献立



## 今月の食材【鱈(アジ)】



1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)
ご飯 鶏肉の生姜焼き 付合せ(ブロッコリー) ナスとピーマンの炒め煮 味噌汁(もやし 玉葱 ネギ) パナナ蒸しパン 牛乳	ご飯 魚のマリネ チーズポテト コンソメスープ(キャベツ えのき) ぶどうゼリー 牛乳	ご飯 お好み焼き風卵焼き ひじきの煮付け 味噌汁(豆腐 なめこ ネギ) カルピスゼリー 牛乳	ご飯 豚肉の味噌くわ焼き 千草和え そうめん汁 洋なしのヨーグルトかけ 牛乳	ご飯 照り焼きチキン 付合せ(いんげん コーン) 和風スパゲティサラダ 青菜のスープ パイン 牛乳
6日(土)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)
ご飯 魚のカレームニエル 付合せ(粉ふき芋) ブロッコリーのマヨネーズサラダ コンソメスープ(大根 舞茸) りんごゼリー 牛乳 家族参観日	鮭ごはん 高野豆腐の旨煮 ほうれん草と人参のごま和え 味噌汁(もやし わかめ) パンプキンプリン 牛乳	ご飯 チキンカツ 付合せ(トマト) じゃこサラダ コンソメスープ(白菜 ベーコン) パナナ 牛乳	ご飯 魚の塩焼き 付合せ(南瓜) ブロッコリーのおかか和え 味噌汁(玉葱 大根 ネギ) わらびもち風ゼリー 牛乳	くらロールパン ハッシュドポーク 骨太サラダ みかん寒天 牛乳
15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)
ご飯 鶏肉のあけぼの焼き 付合せ(オクラ) キャベツのごま酢あえ 味噌汁(ほうれん草 油揚げ) 抹茶ミルク寒天 牛乳	ご飯 魚のマヨネーズ焼き じゃが芋とウインナーのカレーソテー コンソメスープ(白菜 コーン) メロン 牛乳	ご飯 肉じゃが 春雨サラダ すまし汁(玉麩 ネギ) りんご蒸しパン 牛乳	ミートスパゲティ コールスローサラダ わかめと鶏肉のスープ ピーチゼリー 牛乳	ご飯 煮魚 付合せ(さつま芋) もやし炒め 味噌汁(豆腐 えのき) ストロベリーヨーグルト 牛乳
22日(月)	23日(火)	24日(水)	25日(木)	26日(金)
ご飯 豚肉のゴマ風味焼き 付合せ(人参) 磯香和え 味噌汁(じゃが芋 油揚げ 玉葱) パナナ 牛乳	ロールパン ミートローフ 付合せ(いんげん) カリフラワーのサラダ 冷製枝豆スープ パインゼリー 牛乳	ご飯 魚のチーズパン粉焼き 付合せ(ブロッコリー) マカロニナムサラダ コンソメスープ(キャベツ コーン) カップヨーグルト 牛乳	ご飯 麻婆豆腐 ツナとキャベツの中華サラダ 中華スープ(もやし 人参) じゃがいもココアケーキ 牛乳	親子丼 大根ときゅうりのサラダ すまし汁(えのき かまぼこ ネギ) 水ようかん 牛乳
29日(月)	30日(火)			
ご飯 ぶりかけ 魚のみぞれかけ 南瓜の胡麻煮 味噌汁(豆腐 わかめ) きなこヨーグルト 牛乳	ご飯 鶏肉のカレー照り焼き 付合せ(きゅうり) にんじんのマヨネーズサラダ コンソメスープ(ほうれん草 もやし) トマト寒天 牛乳			

アジは「味がいい」ということから名付けられたといわれている。一年を通じて出回っているが、旬の初夏～夏(5月～8月)は特に脂がのっていて美味しい。長崎県や島根県を中心に、全国的に水揚げされている。刺身はもちろん、フライや天ぷら、干物など様々な調理法で食べることができるのも特徴。

### 栄養

アジをはじめ青魚には健康を維持するための栄養がたくさん含まれています！

- ・たんぱく質：筋肉をはじめ、血液、臓器、皮膚、髪、爪など体のあらゆる組織を作る。
- ・カルシウム：骨や歯を作り、健康を維持する。骨粗鬆症予防に役立つ。
- ・DHA：脳の働きを活性化し、子どもの発育促進、学習能力や記憶力の向上、物忘れ予防にも役立つといわれている。
- ・EPA：血液をサラサラにし、動脈硬化や心筋梗塞の予防が期待されている。

### 新鮮なアジの選び方

- ◆アジを丸ごと買う場合
    - ・全体的に丸みがあり、ツヤがあるもの
    - ・ぜいご(尾の近くにあるトゲ状のウロコ)がしっかりしている
    - ・目が澄んでいて、盛り上がっているもの
  - ◆切り身を買う場合 (扱いやすく、簡単に調理できます！)
    - ・身に透明感があり、鮮やかなピンク色をしているもの
- ※トレーに血水があるものは鮮度が落ちている可能性がある



### おすすめレシピ 初夏にぴったりのおかず♪ アジとなすの甘酢炒め

#### 材料(大人4人分)

- アジ(3枚おろし)…350g(4尾分)
- 酒……………大さじ1
- 片栗粉……………大さじ2
- なす……………3本(240g)
- 油……………適量
- ★しょうゆ……………大さじ2
- ★酢……………大さじ2
- ★みりん……………大さじ2
- ★砂糖……………大さじ1

#### 作り方

- ①アジは小骨が残っていないか確認し、食べやすい大きさに切り、酒を振る。なすは乱切りにする。
- ②多めの油をひいたフライパンで①なすを揚げ焼きにする。一度なすをお皿に取り、①アジに片栗粉をまぶして、両面火が通るまでじっくり焼く。
- ③なすをフライパンに戻し、火を弱め、★の調味料(合わせておく)を回しかける。タレが全体に馴染み、少しとろみが出るまで煮詰める。



#### ワンポイントアドバイス

- ・照り焼き風の味付けで、酢は加熱すると酸味が和らぎます。南蛮漬けは酸っぱくて苦手という方にもおすすめです。
- ・噛む力や飲み込む力に不安のある方はアジをほぐす等食べやすい形にしましょう。

#### 栄養価

※幼児は大人の2/3量です。

大人：エネルギー251kcal、たんぱく質18.5g、脂質12.0g、塩分1.6g  
 幼児：エネルギー167kcal、たんぱく質12.3g、脂質 8.0g、塩分1.1g

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。

