

# 6月の献立



## 今月の食材【鰯(アジ)】



1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)
ご飯 千草焼き 付合せ(カリフラワー) じゃが芋とツナの煮物 味噌汁(豆腐 油揚げネギ) ストロベリーゼリー	ご飯 鶏肉の生姜焼き 付合せ(オクラ トマト) 胡瓜のおかか和え 味噌汁(玉葱 三つ葉) もものヨーグルト和え	ご飯 ミートボールケチャップ煮 フロッコリーのマヨネーズサラダ わかめと鶏肉のスープ 牛乳寒天	ご飯 豚肉のくわ焼き 付合せ(粉ふき芋) 野菜サラダ 味噌汁(もやし 油揚げネギ) パナナ	ご飯 魚の味噌煮 付合せ(いんげん) キャベツのゴマ酢あえ かき玉汁(オクラ)
8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)
ご飯 鶏肉のカレー照り焼き 付合せ(トマトリーフレタス) いんげんのごま和え 味噌汁(キャベツ 玉葱 わかめ) オレンジゼリー	ご飯 和風ミートローフ 付合せ(もやしソテー) 和風ハムサラダ すまし汁(はんぺん 三つ葉) カップヨーグルト	ご飯 豆腐ともやしのチャンプルー 南瓜の含め煮 味噌汁(玉葱 えのき ネギ) りんご蒸しパン	ご飯 魚の梅肉焼き 付合せ(人参 いんげん) 磯香和え 味噌汁(玉葱 油揚げネギ) 黒胡麻の牛乳寒天	くらロールパン 鶏肉のピカタ 付合せ(ブロッコリー コーン) にんじんのマヨネーズサラダ コンソメスープ(キャベツ ベーコン) はちみつレモンゼリー
15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)
ご飯 魚のみぞれソースかけ 付合せ(ほうれん草 人参) 切干大根の煮付け 味噌汁(玉葱 わかめ)	ご飯 かに玉 中華風ソテー 中華スープ(豆腐 ニラ) パウムクーヘン	ミートスパゲティー ポパイサラダ コンソメスープ(キャベツ コーン) すいか	ご飯 鶏肉の山椒焼き 付合せ(人参 いんげん) 南瓜サラダ(ゆで卵) 味噌汁(大根 油揚げネギ)	ご飯 冷しゃぶ ブロッコリーの塩昆布和え 味噌汁(なめこ ネギ) とけないアイス(いちご)
22日(月)	23日(火)	24日(水)	25日(木)	26日(金)
ご飯 豚肉のマーマレード煮 付合せ(ブロッコリー) 和風サラダ 味噌汁(豆腐 えのき ネギ) 人参ゼリー	食パン ジャム(いちご) 鮭のムニエル野菜ソース 付合せ(サラダ菜) ジャーマンポテト コンソメスープ(大根 舞茸) ココアムース	ご飯 鶏肉のあけぼの焼き 付合せ(いんげん カリフラワー) もやし炒め 味噌汁(南瓜 油揚げネギ)	ご飯 ハッシュドポーク トマトとオクラのサラダ わかめスープ プレーン蒸しパン	ご飯 ぎせい豆腐 付合せ(いんげん) ひじきのサラダ 味噌汁(ほうれん草 玉葱) カップヨーグルト
29日(月)	30日(火)			
ご飯 魚のピリカラフル 付合せ(キャベツ) 拌三絲(ハム) 中華スープ(玉葱 ニラ 椎茸) ドーナツ	ご飯 鶏肉のプレゼー 付合せ(ブロッコリー カリフラワー) コールスローサラダ コンソメスープ(ほうれん草 しめじ) マスカットゼリー			

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。

