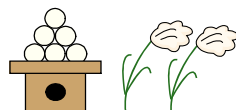




9月の献立

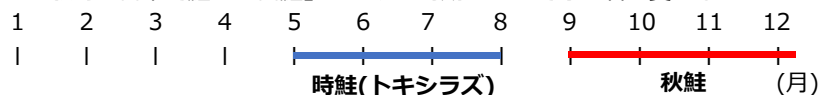


今月の旬の食材【鮭(さけ)】



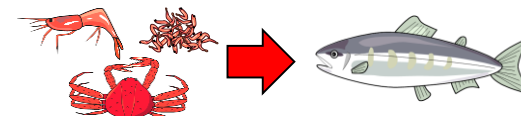
鮭の出回り時期

一般的に日本で鮭は『白鮭』をさす。時期によって呼び名が変わる。



- ・秋鮭：秋に産卵のため生まれた川に戻ってくる白鮭。東北や北海道沿岸に現れ、川に戻る直前の鮭は身が引き締まっている。
- ・時鮭：間違えて春に戻ってきてしまった白鮭。脂がのっている。

鮭の身はなぜ赤い？



鮭が食べるエビやカニ、プランクトンの赤色色素**アスタキサンチン**が鮭の筋肉に蓄積するため、身が赤色に見える。**アスタキサンチン**には抗酸化作用があり、目や肌、血管を健康に保つ。

他にも鮭には、骨の形成に重要な**ビタミンD**、エネルギーやたんぱく質の代謝に欠かせない**ビタミンB**群も豊富。皮には**コラーゲン**が多いので、皮もカリッと焼いて一緒に食べましょう。



秋鮭がたくさん獲れる北海道の定番料理！
みそとバターで旨味たっぷり！フライパンでホイル焼き！



『鮭のちゃんちゃん焼き』



材料(大人4人分)

鮭……………4切
塩・こしょう…少々
キャベツ……………葉2枚
玉ねぎ……………1/2個
人参……………1/3個
しめじ……………1パック
★みそだれ
[合わせみそ…大さじ4
みりん……………大さじ2
酒……………大さじ2
砂糖……………大さじ1と1/2
バター……………20g
(4等分にしておく)

作り方

- ①アルミホイルは30cm程の長さに4枚切っておく。
- ②鮭に塩・こしょうを振る。
- ③キャベツはざく切り、玉ねぎは薄切り、人参は千切り、しめじは石づきを落とし手でほぐす。
- ④アルミホイルに③の具材をまんべんなくのせ、その上に②の鮭を置く。★みそだれの調味料を合わせ、鮭の上にかける。最後にバターをのせアルミホイルを折りたたんで閉じる。
- ⑤フライパンに④を並べて、水(分量外)を加える。ふたをして中火で**5分**蒸し焼きにし、弱火にしてさらに**10分**蒸し焼きにする。

ワンポイントアドバイス

鮭や野菜の大きさにより火の通りが異なるため、加熱が足りない場合は、加熱時間を増やしましょう。人参は千切りにすることで、火の通りがよくなります！

栄養価 ☆幼児は大人の2/3量です。

大人：エネルギー266kcal、たんぱく質22.1g、脂質8.7g、塩分2.6g
幼児：エネルギー177kcal、たんぱく質14.7g、脂質5.8g、塩分1.7g

		1日(水)	2日(木)	3日(金)
		ご飯 豚肉のゴマ風味焼き 付け合せ(キャベツ 人参) 辛し和え 味噌汁 (じゃが芋 玉葱 みつば) オレンジ	ご飯 カレイの漬け焼き 付け合せ(オクラ) 厚揚げの五目煮 味噌汁(キャベツ 人参 ねぎ) ポパイマフィン	ご飯 ミートローフ 付け合せ(インゲン) カリフラワーの マヨネーズサラダ コンソメスープ(大根 わかめ) りんごヨーグルト
6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)
ご飯 鶏の照り煮 付け合せ (人参 カリフラワー) 法蓮草とじゃこの和え物 味噌汁(玉葱 大根 ねぎ) 黒胡麻の牛乳寒天	アルファ化米 ヒートレスカレー ハンバーグ 付け合せ(ブロッコリー) 梨 飲む野菜と果実ピーチ味 サワーゼリー	食パン ジャム(いちご) ポークビーンズ グリーンサラダ コンソメスープ (ほうれん草 コーン) バナナ	ご飯 魚の味噌だれかけ 付け合せ(もやし) 春雨の酢の物 すまし汁 (えのき かまぼこ みつば) キャロット蒸しパン	ご飯 切干大根のオムレツ 付け合せ(トマト) ブロッコリーの和え物 味噌汁(玉葱 油揚げ ねぎ) コーヒゼリー
13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)
ご飯 タラの粕漬焼き 付け合せ(ほうれん草 人参) 和風マカロニサラダ 味噌汁 (豆腐 わかめ ねぎ) 小豆蒸しパン	ご飯 豚肉の味噌くわ焼き 付け合せ(オクラ) 大根と人参のゴマ酢和え かき玉汁 サワーゼリー	ご飯 タンダーチキン 付け合せ (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(もやし 舞茸) オレンジ	ご飯 麻婆豆腐 法蓮草ののり和え 中華スープ(人参 わかめ) 杏仁豆腐	ご飯 魚の梅肉焼き 付け合せ(アスパラお浸し) 胡瓜の小町和え 味噌汁 (玉葱 油揚げ みつば) キャラメルマドレーヌ
20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)
敬老の日 	ご飯 五目玉子焼き 付け合せ(ブロッコリー) 大根とツナのサラダ 味噌汁 (ほうれん草 玉葱) お月見デザート	ご飯 白身魚のチーズピカタ 付け合せ(アスパラ) 南瓜サラダ(ハム) コンソメスープ (キャベツ 人参 コーン) 梨	秋分の日 	ロールパン ビーフシチュー 枝豆とカニカマのサラダ わかめスープ ミルクゼリー
27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)	
ご飯 魚の塩焼き 付け合せ(人参 いんげん) 和風切干大根のサラダ 味噌汁(豆腐 えのき) バナナ	ご飯 ミートボール野菜ソース 付け合せ(ブロッコリー コーン) 大豆サラダ ふわふわスープ チョコミルクゼリー	ご飯 鶏のレモンソース 付け合せ(オクラ トマト) もやしのカレーソーテー オニオンスープ レーズン蒸しパン	ご飯 鱈のゴマ照り焼き 付け合せ(インゲン) じゃがいもの三杯酢 味噌汁 (しめじ わかめ ねぎ) 野菜ジュースゼリー	



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。

