

今がおいしい！秋のさけ



世界中で親しまれているさけ。赤身魚と勘違いされがちですが、実は白身魚の仲間で、赤い色素には抗酸化作用があります。記憶力や学習能力向上など、成長期の子どもの脳の発達にとっても大切な栄養成分、DHAやEPAが豊富なうえ、ビタミンD、B群も多く含むので、骨を強くし、肌荒れや貧血を予防します。

鮭は缶詰やフレーク、燻製（スモークサーモン）などにも加工されます。また卵（いくら、筋子）や白子も食べられ、頭、鼻に近い部分の軟骨（氷頭）、腎臓（めふん）なども珍味とされ、皮も脂があっておいしいことから、鮭は捨てる所がないといわれます。

お寿司やお刺身のように生で食べてもおいしいですが、ムニエルやフライ、シチューにグラタンなども、寒くなるこの時期は特におすすめです。



献立表



日	曜	献立	午前のおやつ	午後のおやつ
1	金	魚の照焼き 大根と厚揚げの煮物 ほうれん草のごまあえ かんきつ	食パンのマヨネーズ焼	くずもち
2	土	シチュー バナナ	りんご寒天	♪♪♪
3	日			
4	月			
5	火	焼魚 酢みそあえ かぼちゃの甘煮 バナナ	ビスケット	ほうれん草のチャーハン
6	水	豆腐と白菜の煮物 ベイクドポテト 茹ブロッコリー かんきつ	マカロニのあべ川風	フルーツポンチ
7	木	魚のからあげ 野菜ソテー さつまいもの甘煮 バナナ	ビスコ	ヨーグルトケーキ
8	金	ポークビーンズ ほうれん草の浸し かんきつ	せんべい	シュガートースト
9	土	焼きそば バナナ	ホットケーキ	♪♪♪
10	日			
11	月	プルコギ 粉ふきいも かんきつ	クラッカー バナナ	マドレーヌ
12	火	魚の味噌マヨネーズ焼 キャベツのレモン酢あえ 人参の甘煮 バナナ	小倉パンケーキ	ちんすこう
13	水	豚肉の生姜焼 ポテトサラダ 茹野菜 かんきつ	カルピス寒天	簡単バナナケーキ
14	木	高野豆腐の卵とじ 小松菜の浸し バナナ	せんべい	コーンピラフ
15	金	れんこんのふわふわボール 酢の物 さつまいもの煮付 かんきつ	源氏パイ	おからきなこパン
16	土	ハッシュ・ド・ビーフ バナナ	蒸しパン	♪♪♪
17	日			
18	月	鶏肉の煮込み 中華風サラダ 粉ふきいも かんきつ	しらすのかりかり チーズ	あんドーナツ
19	火	うずみ 白菜の浸し バナナ	ビスケット	グレープゼリー
20	水	ムニエル 野菜サラダ 茹ブロッコリー かんきつ	セサミトースト	さつまいもクッキー
21	木	炒め豆腐 ベイクドかぼちゃ バナナ	せんべい	きのこごはん
22	金	カレー 青菜のごまマヨネーズあえ かんきつ	バナナ	コーン入り カップケーキ
23	土			
24	日			
25	月	野菜のあんかけうどん 納豆の磯和え かんきつ	サッポロポテト	せんべい
26	火	鶏肉のいなか煮 小松菜とひじきのあえもの バナナ	ビスケット	ホームパイ
27	水	煮魚 じゃがいものきんぴら キャベツの即席漬 かんきつ	せんべい	簡単メロンパン
28	木	チキンチップ ジャコサラダ チーズポテト ゼリー	ももヨーグルト	フレンチトースト
29	金	オムレツ 糸切昆布の煮付 茹キャベツ かんきつ	洋風おこし	鮭おにぎり
30	土	きのこスパゲティ バナナ	きなこ入り豆乳蒸しパン	♪♪♪