

まだまだ暑い日が続きますが、朝晩の涼しさに少しずつ秋を感じます。『実りの秋』と言われるように秋は新米、なす、さんま、りんご、ブドウ、栗、なしなどおいしい食べ物がたくさん出回る時期です。旬の食材を知って味わうことは、その時期に必要な栄養を体内に取り入れるということです。是非、旬を意識して食事に取り入れてみましょう。

血液をサラサラにする魚

秋はさんまがおいしい季節。さんまには血液をサラサラにする成分、DHA（ドコサヘキサエン酸）とEPA（エイコサペンタエン酸）が多く含まれています。塩焼き、生姜煮、炊き込みご飯、蒲焼きなどで味わってみてください。

作ってみませんか？

「さんまの梅揚げ」

材料 4人分

さんま 3枚おろし…4枚 青シ 4枚 練梅 1本
小麦粉適宜 パン粉適宜 卵 1個 揚げ油

- 作り方
- ① さんまを半分に切り、片方に練梅を薄く塗る。もう片方に青シを敷いて2枚を合わせる。
 - ② 小麦粉、卵、パン粉を付け、油で揚げる。
旬のさんまに練梅の酸味がとてもよく合います。青シは火を通すと独特な味も少なくなり、小さいお子さんでも食べやすくなります。

今月のリクエストはたんぽぽ組さんの7日の『メンチカツ』です。前回提供した時にとても進みが早かったそうです。今回もモリモリ食べてくれるかな♪お楽しみに！

◎おにぎりの日は、9日(水)です。

※仕入れ状況により、献立内容が変更となる場合があります。

ご了承ください。

日	曜	献立名	おやつ	kcal
1	火	揚げさばのオーロソースがけ・中華サラダ・キャベツみそ汁(豆腐、わかめ)・グレープフルーツ	ミートソースお茶	430
2	水	マロニエラタン・海草サラダ・ミニトマトスープ(ピーマン、コーン)・オレンジ	五平餅お茶	399
3	木	鶏肉和風ソテー・ポテトサラダ・もやしすまし汁(卵豆腐、万能葱)・バナナ	チーズカップケーキお茶	411
4	金	カツオ春巻・春雨サラダ・トマトスープ(玉葱、しめじ)・パイナップル	わかめそうめん	319
5	土	手作り弁当・すまし汁(板ふ、わかめ)・オレンジ	クリームコンフェ	
7	月	メンチカツ・ブロッコリーサラダ・ミニトマトみそ汁(じゃが芋、人参)・グレープフルーツ	卵サンドスキムミルク	518
8	火	鮭のムニエル・ひじきサラダ・大根ゆかりすまし汁(はんぺん、舞茸)・パイナップル	梅干じゃこ炒飯お茶	388
9	水	おにぎりの日△ちくわの2色揚げ・根野菜のごま味噌炒め・キャベツみそ汁(玉葱、油揚げ)・オレンジ	南瓜パバロア	455
10	木	肉じゃが・シルバーサラダ・ほうれん草すまし汁(水煮筍、わかめ)・キウイ	雑炊	487
11	金	クラッカー揚げ・もやしのナムル・粉ふき芋スープ(えのき、ピーマン)・バナナ	おから入バウンドケーキお茶	400
12	土	手作り弁当・スープ(卵、わかめ)・パイナップル	カップアイス	
14	月	肉豆腐・マトアンサラダ・ブロッコリーみそ汁(大根、人参)・グレープフルーツ	あんバターサンドスキムミルク	532
15	火	白身魚のワンタン揚げ・ツナサラダ・すまし汁(厚揚げ、舞茸)・オレンジ	桜えびもちお茶	427
16	水	野菜の卵焼き・菜果サラダ・チーズみそ汁(なめこ、長葱)・パイナップル	ひつつみカレー	451
17	木	すき焼き風・七目納豆・コーンすまし汁(卵豆腐、ニラ)・キウイ	柿林林トナツお茶	416
18	金	焼きそば・たこ焼き・ミニフランクスープ(ほうれん草、椎茸)・チョコバナナ・ミジュース	いちごかき氷	
19	土	手作り弁当・すまし汁(板ふ、わかめ)・グレープフルーツ	スイートト	
21	月	敬老の日でお休み		
22	火	秋分の日でお休み		
23	水	ポークカレー・酢の物・コーンスープ(なめこ、卵)・グレープフルーツ	月見うどん	421
24	木	お誕生会☆お箸のみ持たせてください	お楽しみ	
25	金	魚の照り焼き・大豆とわかめのサラダ・粉ふき芋みそ汁(キャベツ、油揚げ)・オレンジ	フオカッチャお茶	436
26	土	☆運動会☆		
28	月	冷しゃぶ風・ごぼうサラダ・ミニトマトすまし汁(水煮筍、わかめ)・バナナ	ブルーベリーサンドスキムミルク	477
29	火	さんまの梅揚げ・白菜甘酢和え・キャベツみそ汁(ふのり、豆腐)・パイナップル	白玉団子の黒蜜かけお茶	420
30	水	豆腐ボール・醤油フルーツ・ほうれん草お浸しすまし汁(しめじ、板ふ)・グレープフルーツ	豚汁うどん	432