

今月のこんだて

<p>9月1日(火)</p>  <p>スパゲティナポリタン きのこのスープ 型抜きチーズ(幼) キャンディチーズ(乳)</p>	<p>9月2日(水)</p>  <p>御飯 肉じゃが みそ汁 アジドミルク</p>	<p>9月3日(木)</p>  <p>しそ御飯 拌八宝 豆腐スープ</p>	<p>9月4日(金)</p>  <p>御飯 牛肉コロッケ いんげんの胡麻 マヨネーズサラダ コンソメスープ</p>	<p>9月7日(月)</p>  <p>御飯 厚揚げとこんにゃくの 肉味噌炒め すまし汁 ミニゼリー(ぶどう味)</p>
<p>9月8日(火)</p>  <p>薄切り食パン かぼちゃの クリームシチュー キャベツとツナのサラダ</p>	<p>9月9日(水)</p>  <p>五目ラーメン 揚げきょうざ(幼) しゅうまい(乳) 型抜きチーズ(幼) キャンディチーズ(乳)</p>	<p>9月11日(金)</p>  <p>御飯 鶏肉と大豆の揚げ煮 みそ汁 ミニゼリー(りんご味)</p>	<p>9月14日(月)</p>  <p>御飯 凍り豆腐とひき肉の煮物 みそ汁 ミニゼリー(ぶどう味)</p>	<p>9月15日(火)</p>  <p>塩焼きそば 肉団子スープ 型抜きチーズ(幼) キャンディチーズ(乳)</p>
<p>9月16日(水)</p>  <p>コーンバターライス ポークカツ ポテトサラダ トマトスープ</p>	<p>9月17日(木)</p>  <p>ハヤシライス(麦入り) ハンパンジー風サラダ ヤクルト(幼児) アジドミルク(乳)</p>	<p>9月18日(金)</p>  <p>御飯(雑穀入り) さばのカレー粉焼き 人参しりしり すまし汁</p>	<p>9月23日(水)</p>  <p>御飯(雑穀入り) さんまの梅煮 キャベツのおかか和え かき玉汁</p>	<p>9月24日(木)</p>  <p>五目御飯 ささみとキャベツの 胡麻マヨネーズ和え みそ汁</p>
<p>9月25日(金)</p>  <p>あんかけうどん 野菜のかき揚げ 型抜きチーズ(幼) キャンディチーズ(乳)</p>	<p>9月28日(月)</p>  <p>わかめ御飯 小松菜とえのきの卵焼き みそ汁 ミニゼリー(りんご味)</p>	<p>9月29日(火)</p>  <p>バターロールパン ポテトミートグラタン コーンスープ</p>	<p>9月30日(水)</p>  <p>カレーライス マカロニサラダ ミニヨーグルト</p>	

さば

さばは、脂肪酸が豊富で中でもDHAという脂肪酸が多く含まれています。DHAは血液中的な中性脂肪を減らす効果や、イライラや不安を抑える働きがあり、生活習慣病の予防やストレスの緩和、認知症の予防など現代人にとってはとても重要な栄養です。

忙しい時にも取り入れられるさば缶もおすすめです。簡単に食べられ、長い間保存をしておくことができるので、ぜひ一度試してみてください。

給食では、さばのカレー粉焼きにさせていただきました。

魚が得意ではない子も、大好きなカレー味でたくさん食べられました。