



日	曜	10時おやつ	主食	昼食献立名	材料(昼食と午後おやつ)		3時おやつ	
					熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの 体の調子を整えるもの		
1	火	ぎゅうにゅう フレンチパイ	ごはん	さかなのパンこやき キャベツとしめじのごまあえ ごもくみそしる	パン粉、砂糖、油、 米	脱脂粉乳、白身魚、 木綿豆腐、米みそ、 にぼし、薄揚げ、粉 チーズ	ミルク オレンジ	
2	水	ぎゅうにゅう ポーロ	ごはん	こうやどうふのたまごとし なっとうあえ バナナ	砂糖、米	脱脂粉乳、卵、鶏も も肉、挽きわり納 豆、凍り豆腐、かつ お節	バナナ、こまつな、たまねぎ、にん じん、グリーンピース、こんぶ、切り 干しだいこん、干ししいたけ	ミルク ムーンライト
3	木	ぎゅうにゅう しろいふうせん	ごはん	すりみあげ トマト みそしる	じゃがいも、油、片 栗粉、砂糖、米	白身魚すり身、牛 乳、絹ごし豆腐、 卵、米みそ、にぼし	トマト、にんじん、たまねぎ、しい たけ、いんげん、ごぼう、ねぎ、 コーン、ひじき、もも缶、みかん 缶、パン缶	牛乳 フルーツゼリー
4	金	ぎゅうにゅう りんご	パン	やきそば ブロッコリー ちゅうかスープ	焼きそばめん、じゃ がいも、油、食パン	豚肉	キャベツ、ブロッコリー、たまね ぎ、もやし、にんじん、ピーマン、 ごま、カットわかめ	麦茶
5	土	おちゃ おかし*	パン	パン* ぎゅうにゅう フルーツ* チーズキス	パン	牛乳	フルーツ(バナナ)	おちゃ おかし*
6	日							
7	月	牛乳 カルシウム増せんべい (りす・ひよこ)	ごはん	カレーライス ふくしんづけ フレンチサラダ	じゃがいも、油、砂 糖、ごま油、米	豚肉、牛乳	たまねぎ、にんじん、キャベツ、 きゅうり、福神漬、コーン、グリーン ピース	牛乳 カル鉄スティック
8	火	ぎゅうにゅう オレンジ	ごはん	さばのみぞれに トマト きゅうりのちゅうかふうサラダ みそしる	はるさめ、砂糖、ご ま油、米	さばのみぞれ煮、絹 ごし豆腐、脱脂粉 乳、ハム、米みそ、 にぼし	トマト、もやし、こまつな、きゅう り、えのきだけ、ねぎ、にんじん	ミルク ぎゅうにゅうかりんとう (以上児・うさぎ) ずりんこのり(りす・ひよこ)
9	水	ぎゅうにゅう ブリッツサラダ	ごはん	かにたま ナムル みそしる	さつまいも、砂糖、 油、片栗粉、ごま 油、米	脱脂粉乳、卵、かに 水煮、米みそ、にぼ し	バナナ、キャベツ、だいこん、きゅ うり、もやし、ねぎ、ミックスベジ タブル、にんじん、干ししいたけ	ミルク バナナ
10	木	ぎゅうにゅう とんがりコーン	ごはん	さかなのフライタルソース ポイルキャベツ トマト みそしる	マヨネーズ、パン 粉、油、小麦粉、米	白身魚、卵、米み そ、にぼし、薄揚 げ、ジョア	トマト、キャベツ、はくさい、たま ねぎ、にんじん、しめじ、らっきよ う	ジョア ビスコ
11	金	ぎゅうにゅう ビスケット	パン	きつねうどん こまつなのきりほしあえ ぎょうざ	ゆでうどん、砂糖、 食パン、ホットケ ーキ粉	牛乳、薄揚げ、かま ぼこ、かつお節、卵	かき、こまつな、たまねぎ、ねぎ、 にんじん、切り干しだいこん、こん ぶ、バナナ	ぎゅうにゅう バナナむしぼん
12	土	おちゃ おかし*	パン	パン* ぎゅうにゅう フルーツ* まんがソーセージ	パン	牛乳、まんがソー セージ	フルーツ(バナナ)	おちゃ おかし*
13	日							
14	月	おちゃ おかし*	パン	パン* ぎゅうにゅう フルーツ* まんがソーセージ	パン	牛乳、まんがソー セージ	フルーツ(バナナ)	おちゃ おかし*
15	火	ぎゅうにゅう カルシウム増せんべい	パン	ツナスパゲティ ブロッコリー とうふスープ	スパゲティ、油、食 パン	牛乳、絹ごし豆腐、 ツナ油漬缶	ブロッコリー、たまねぎ、にんじ ん、チンゲンサイ、えのきだけ、 ピーマン、ねぎ、しめじ、コーン	牛乳 ぼりんこのり
16	水	ぎゅうにゅう バナナ	ごはん	チーズオムレツ あおなごまあえ みそしる	さつまいも、砂糖、 油、米、大学芋タ レ	牛乳、卵、薄揚げ、 チーズ、米みそ、に ぼし	だいこん、こまつな、キャベツ、に んじん、たまねぎ、しめじ、ねぎ、 えのきだけ、すりごま、ごま	ぎゅうにゅう だいがくいも

日	曜	10時おやつ	主食	昼食献立名	材料(昼食と午後おやつ)			3時おやつ
					熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの 体の調子を整えるもの		
17	木	ぎゅうにゅう プライムクラッカー	ごはん	ちくぜんに シュウマイ ブロッコリーとちくわのサラダ	さといも、砂糖、 油、米	脱脂粉乳、鶏もも 肉、さつま揚げ、ち くわ	りんご、ブロッコリー、にんじ ん、れんこん、ごぼう、キャベ ツ、いんげん、レモン果汁	ミルク りんご
<b>アレルギーフリーのひ</b>								
18	金	とうにゅう えび満月 (うさぎ・りす) ずりんせんべい(ひよこ)	ごはん	さかなのたつたあげ いそあえ すましじる	油、片栗粉、砂糖、 米	白身魚、絹ごし豆 腐、かつお節	もやし、はくさい、たまねぎ、し めじ、こまつな、えのきだけ、に んじん、こんぶ、焼きのり、しょ うが	とうにゅう おこめのムース
19	土	おちゃ おかし*	パン	パン* ぎゅうにゅう フルーツ* ほうチーズ	パン	牛乳	フルーツ(バナナ)	おちゃ おかし*
20	日							
21	月	ぎゅうにゅう マンナビスケット	ごはん	こんさいとぶたにくのにも れんこんのカレーいため トマト	さといも、油、米	脱脂粉乳、豚肉、ウ インナーソーセー ジ、かつお節	だいこん、トマト、れんこん、に んじん、ごぼう、ピーマン、コー ン、いんげん、こんぶ、かき	ミルク かき
22	火	ぎゅうにゅう バナナ	パン	やさいらーめん ほうれんそうのしらすあえ スモールパン	生中華めん、油、食 パン	脱脂粉乳、豚肉、し らす干し	ほうれんそう、キャベツ、ハイン 缶、にんじん、もやし、たまね ぎ、たけのこ、ねぎ	ミルク カルシウム増せんべい (りす・ひよこ)
23	水	ぎゅうにゅう ハッピーターン	ごはん	さつまいもごはん ささみのいそべあげ ポイルキャベツ トマト すましじる	米、さつまいも、 油、小麦粉、焼ひ	鶏ささ身、絹ごし豆 腐、卵、かつお節	トマト、キャベツ、たまねぎ、え のきだけ、にんじん、こんぶ、黒 ごま、あおのり	やさいジュース ケーキ
24	木	ぎゅうにゅう こつぶっこ	ごはん	いりどうふ トマト とんじる	さつまいも、油、砂 糖、米	牛乳、木綿豆腐、 卵、豚肉、鶏ひき 肉、米みそ、にぼし	トマト、はくさい、にんじん、た まねぎ、板こんにやく、ねぎ、こ ぼう、グリーンピース、干ししいた け	ぎゅうにゅう ぼたぼたやき
25	金	ぎゅうにゅう カル鉄スティック	ごはん	やきざかな あますあえ とうにゅうじる	油、砂糖、米	牛乳、白身魚、豆 乳、米みそ、にぼし	キャベツ、みかん缶、はくさい、 たまねぎ、かぼちゃ、チンゲンサ イ、きゅうり、にんじん、えのき だけ	ぎゅうにゅう ほしたべよ
26	土	おちゃ おかし*	パン	パン* ぎゅうにゅう フルーツ* まんがソーセージ	パン	牛乳、まんがソー セージ	フルーツ(バナナ)	おちゃ おかし*
27	日							
28	月	ぎゅうにゅう カルシウムウエハス	ごはん	さかなのムニエル ブロッコリーとたまねぎのドレッシングあえ みそしる	さつまいも、フレン チドレッシング、小 麦粉、油、バター、 米	白身魚、脱脂粉乳、 薄揚げ、米みそ、に ぼし	ブロッコリー、きゅうり、にんじ ん、こまつな、えのきだけ、ね ぎ、たまねぎ、コーン缶	ミルク セブーレ
29	火	ぎゅうにゅう オレンジ	ごはん	ぶたりにごに きゅうりのすのもの みそしる	砂糖、油、米、さつ まいも	豚肉、脱脂粉乳、し らす干し、米みそ、 にぼし、牛乳	だいこん、たまねぎ、にんじん、 もやし、きゅうり、ねぎ、しいた け、りんご、ごま、カットわかめ	ぎゅうにゅう ふかししいも
30	水	ぎゅうにゅう ポーロ	ごはん	あげざかなのレモンしょうゆ ブロッコリー トマト すましじる	片栗粉、油、砂糖、 米	白身魚、脱脂粉乳、 絹ごし豆腐、かつお 節、脱脂粉乳	トマト、ブロッコリー、チンゲン サイ、にんじん、しいたけ、えの きだけ、こんぶ、レモン果汁	ミルク やさいスティック
<b>ハロウィンこんだて</b>								
31	木	ぎゅうにゅう ハーベスト	ごはん	にくだんこのあまからに トマト ハロウィスーパ	マカロニ、油、砂 糖、片栗粉、米	脱脂粉乳、ベーコン	かぼちゃ、トマト、ブロッコ リー、にんじん、たまねぎ、しめ じ、コーン、グリーンピース	ミルク パンキンババロア

こんげつのぎょうじしよく



がいこくでは10がつ31にちに「ハロウィン」というおまつりがあります。このひは、かぼ  
ちやをくりぬいてつくるランタン(ランプ)をかざります。  
きゅうしよくのハロウィンこんだてのひは、かぼちやをつかたりようりができますよ。どこに  
かぼちやがはいっているかな?



# 給食だより

## 栄養豊富な「魚」を食べよう

「うちの子、魚が嫌いなんだよね…」そんな悩みはありませんか？ 魚には、子どもの成長をサポートする栄養素が豊富に含まれています。今回は、「魚」に関するメリット、魚が苦手な子でもおいしく食べられる工夫と簡単レシピを紹介します。この機会に知識を増やし、ご家族で魚料理を楽しんでみませんか？

### ★「魚」は成長・発達を助ける栄養素が豊富

良質なたんぱく質  
体をつくり、健康を維持する



DHA・IPA  
脳や神経の発達に必要な成分  
学習能力、記憶力向上



カルシウム・ビタミンD  
骨の成長を促進し丈夫にする



### ★「魚」はひと工夫で食べやすくなります

#### ①臭みをやわらげて食べやすく

魚特有の生臭さが苦手な敬遠されることがあります。調理の工夫で臭みをやわらげておいしく食べましょう。

水洗いをして血液を取り除く



塩をふってしばらく置く



酒の風味を活用する



#### ②骨を取り除いて食べやすく

骨は丁寧に取り除きましょう。魚の骨が口に入って不快な思いをしたことが魚嫌いの原因になることもあります。生の状態で取り除きにくい時は、食べる際にほぐしながら身の中の骨を取りましょう。



#### ③調理法で食べやすく

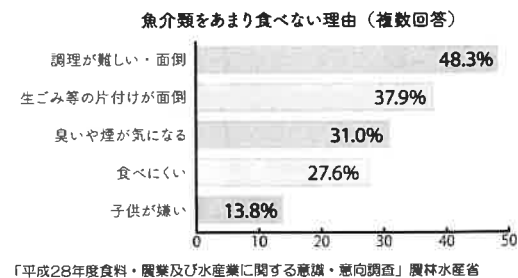
- 揚げる : から揚げ、フライなど、カリっとした食感で食べやすくする
- 焼く : 塩焼き、照り焼きなど、香ばしく焼く
- 煮る : みそ煮など、しっかりと味を染み込ませる
- 蒸す : 白身魚で、酒蒸し、あんかけ等、やわらかく仕上げる
- ほぐす : パスタ、チャーハンなど、他の食材と混ぜる



### ★「魚」の喫食頻度は？

2～6歳児を対象とした食物の摂取頻度調査において、肉は「週に4～6日」、魚は「週に1～3日」という回答の割合が最も高く、肉と比較して魚の摂取頻度が低いことが明らかです。（平成27年度乳幼児栄養調査：厚生労働省）

また、別の調査では、魚介類をあまり食べない理由として、「調理が難しい・面倒」や「食べにくい」等があげられています。



### ★「魚」を食べる回数を増やしてみよう！

栄養が豊富な魚料理。食卓に登場する機会を増やすためには、魚料理のハードルを下げる必要があります。簡単に作れて、子どもがおいしく食べる魚料理に挑戦しましょう。

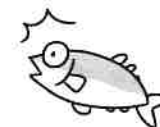
#### ①「下処理がいらぬ魚」で手間をかけずに！

最近、骨が取り除かれている「魚の切り身」がスーパーで販売されています。また、缶詰やレトルトパウチの魚、練り製品（ちくわなど）を活用すれば、手間なく、魚料理を楽しむことができます。



#### ②定番料理の食材を置き換えてみよう！（肉→魚）

- |              |                             |
|--------------|-----------------------------|
| チャーハン（肉）     | ツナ缶・サケフレークでチャーハン            |
| ハンバーグ（合いびき肉） | サケフレーク・おさかなミンチ（ニッスイ）・魚缶を加える |
| から揚げ（鶏肉）     | 白身魚（たら、サケなど）を使ってフライや衣揚げ     |
| 生姜焼き（豚肉）     | ブリ・サケを使って生姜焼き               |
| カレー（肉）       | サバ缶でカレー                     |
| 炒め物・煮物（肉）    | 白はんぺん・ちくわで炒め物や煮物            |
| サラダ（ハム）      | 魚肉ソーセージ・ツナ缶を使ってサラダ          |



#### ③子どもが喜ぶ「基本レシピ」に挑戦！

いろいろな種類の魚と味付けにアレンジができる基本レシピを紹介します。フライパンで簡単に作れて、甘辛味、ケチャップ味など、子どもの好みに合わせた味付けでおいしく食べることができます。

- |               |                        |
|---------------|------------------------|
| <b>【材料】</b>   | <b>【作り方】</b>           |
| 魚：2切れ（160g程度） | 1 魚を食べやすい大きさに切る。       |
| 塩：ひとふり（0.4g）  | 2 魚に塩と料理酒をふる。          |
| 料理酒：小さじ1      | 3 2に片栗粉をふって混ぜ合わせる。     |
| 片栗粉：大さじ1      | 4 フライパンに油を多めに入れる。      |
| 油：適宜          | 5 油をあたためて魚を入れ、揚げ焼きにする。 |

- <食べやすい魚>
- ・たら、サケなど
  - ・白身魚の切り身
  - ・めかじきの切り身
  - ・いわし（解いたもの）
  - ・アジ（3枚におろし）

- 【タレ】**
- |          |                  |                |
|----------|------------------|----------------|
| 甘辛味      | しょうゆ：砂糖          | 1：1            |
| 甘酢だれ     | しょうゆ：砂糖          | 1：1 + 酢を好みで加える |
| オーロラソース  | ケチャップ：マヨネーズ      | 1：1            |
| ケチャップソース | ケチャップ：ソース        | 5：1            |
| その他      | ポン酢、ドレッシング（たまねぎ） |                |



塩だけでも、おいしく食べることができますが、いろいろ試してみると楽しいですよ。