

施設2モモ(一般)

2024年10月の献立

		1(火)	2(水)	3(木)	4(金)	5(土)
午前						
昼食		御飯、すまし汁(さといも・あげ)、さわらの蒸し焼き、ほうれん草の塩ごま和え、もも缶	御飯、中華スープ(じゃがいも・チンゲン菜)、厚揚げの炒め物、きゅうりの酢の物(みかん)	御飯、みそ汁(豆腐・あげ)、かじきとごぼうの煮つけ、かぼちゃのマリネ、パイン缶	御飯、みそ汁(さつまいも・わかめ)、鶏むねのしょう焼き、卯の花(人参・ツナ)、みかん缶	
午後		米粉パン・黒糖	おやつ・チャーハン(豚肉)	ショコラケーキ	牛乳、いちもかんてん(パイン・もも)	
6(日)		7(月)		8(火)	9(水)	10(木)
午前						
昼食	野菜そぼろ丼(納豆)、わかめスープ(もやし)、さつまいものレモン煮、パイン缶	御飯、すまし汁(だいこん・あげ)、たらと玉ねぎのみそ煮、ブロッコリーと人参のおかか和え、みかん缶	御飯、みそ汁(なす・わかめ)、豆腐の五目焼き、チンゲン菜のとうもろこし(えのき)、バナナ	御飯、みそ汁(キャベツ・コーン)、揚げ魚とじゃが芋の煮物、きゅうりの昆布あえ、もも缶	御飯、豆乳汁(かぼちゃ)、豚肉と野菜のカレー炒め、パイナップル(青のり)、りんご	
午後	野菜せんべい	米粉パン・小豆	マッシュポテト	米粉のみかんパン	牛乳、かぼちゃかん(あずき)	
13(日)		14(月)		15(火)	16(水)	17(木)
午前						
昼食		白身魚のかば焼き丼、けんちん汁、かぼちゃのだし浸し、キウイフルーツ	御飯、みそ汁(じゃがいも・わかめ)、ハンバーグ(きのこ)、ゆで野菜、にんじんとみかんのサラダ	さつまいも御飯、すまし汁(だいこん・えのき)、かじきのカレーあんかけ、りんご	御飯、豆乳コーン鍋(はくさい)、鶏肉の胡麻ソースからめ、もやしの和え物、みかん	
午後		フライドポテト(冷凍)	ケーキ	キャロットゼリー(寒天)	牛乳、米粉お好み焼き	
20(日)		21(月)		22(火)	23(水)	24(木)
午前						
昼食	油揚げとにんじんの混ぜご飯(ごま)、みそ汁(だいこん・ねぎ)、さけの塩焼き、ほうれん草とえのきのお浸し、バナナ	御飯、みそ汁(なす・じゃがいも)、肉豆腐、切干大根のサラダ(ツナ)、りんご	御飯、おかず汁(かぼちゃ・あげ)、さわらのもやしあんかけ、ブロッコリーのごま和え、もも缶	御飯、豆腐すまし汁(キャベツ・えのき)、鶏肉の衣揚げ(さつまいも)、パイン・みかん	御飯、わかめスープ(コーン)、ポークビーンズ、チンゲン菜のしらすサラダ(ごま)、みかん缶	
午後	醤油せんべい	キャロットケーキ(大豆粉・米粉)	おやつ・チャーハン(ひじき)	きな粉ポテト	牛乳、豆乳かんてん	
27(日)		28(月)		29(火)	30(水)	31(木)
午前						
昼食	御飯、みそ汁(さといも・わかめ)、筑前煮(だいこん)、キャベツのツナ和え、バナナ	御飯、みそ汁(かぼちゃ・ねぎ)、さけの酒蒸し、ひじきの煮物(にんじん)、みかん	御飯、中華スープ(チンゲン菜・いも)、マーボー豆腐(たまねぎ)、はるさめの酢の物(みかん)	黒豆ごはん、わかめスープ、ツナとかぼちゃの団子、蒸し野菜のサラダ、りんご		
午後	ドーナツ	米粉パン・さつまいも	菜飯	ハロウィン・かぼちゃのケーキ		

施設1さくら(一般)

2024年10月の献立

	1(火)	2(水)	3(木)	4(金)	5(土)				
10月1日	塩せんべい	ポーロ	クッキー	醤油せんべい	ビスケット				
10月2日	御飯、すまし汁(さといも・わかめ)、さわらの蒸し焼き、ほうれん草の塩こま和え、もも缶	御飯、中華スープ(じゃがいも・チンゲン菜)、厚揚げの炒め物、きゅうりの酢の物(みかん缶)	御飯、みそ汁(豆腐・あじ)、かじきとごぼうの煮つけ、かぼちゃのマリネ、ハイン缶	御飯、みそ汁(さつま芋・わかめ)、鶏むねのレモン焼き、卵の花(人参・ツナ)、みかん缶	豚丼、ハイン缶				
10月3日	米粉パン・黒糖	おやつ・チャーハン(豚肉)	ショコラケーキ	牛乳、いもかんてん(ハイン・もも)	牛乳、野菜クッキー				
10月4日	6(日)	7(月)	8(火)	9(水)	10(木)	11(金)	12(土)		
10月5日	牛乳、プチゼリー	ドーナツ	野菜クッキー	塩せんべい	プチゼリー	ポーロ			
10月6日	野菜そぼろ丼(納豆)、わかめスープ(もやし)、さつま芋のレモン煮、ハイン缶	御飯、すまし汁(だいこん・あけ、たらと玉ねぎのみそ煮、ブロッコリーと人参のおかか和え、みかん缶)	御飯、みそ汁(なす・わかめ)、豆腐の五目焼き、チンゲン菜のころみ炒め(えのき)、バナナ	御飯、みそ汁(キャベツ・コーン)、揚げ魚とじゃが芋の煮物、きゅうりの昆布あえ、もも缶	御飯、豆乳汁(かぼちゃ)、豚肉と野菜のカレー炒め、ベイクド里芋(薯のり)、りんご	牛乳、かぼちゃかん(あずき)	牛乳、野菜せんべい	てりやき野菜丼、オレンジ	
10月7日	野菜せんべい	米粉パン・小豆	マッシュポテト	米粉のみかんパン					
10月8日	13(日)	14(月)	15(火)	16(水)	17(木)	18(金)	19(土)		
10月9日	クッキー	醤油せんべい	ビスケット	ドーナツ	クッキー	クッキー			
10月10日	白身魚のかば焼き、けんちん汁、かぼちゃのだし漬、キウイフルーツ	御飯、みそ汁(じゃがいも・わかめ)、ハンバーグ(きのこ)、ゆで野菜、にんじんとみかんのサラダ	さつま芋御飯、すまし汁(だいこん・えのき)、かじきのカレ-あんかけ、りんご	御飯、豆乳コーン鍋(はくさい)、鶏肉の胡麻ソースからめ、もやしとのえ煮、みかん	フライドポテト(冷凍)	ケーキ	キャロットゼリー(寒天)	牛乳、米粉お好み焼き	牛乳、塩せんべい
10月11日	20(日)	21(月)	22(火)	23(水)	24(木)	25(金)	26(土)		
10月12日	牛乳、ポーロ	ビスケット	ドーナツ	野菜せんべい	野菜クッキー	プチゼリー			
10月13日	油揚げとにんじんの混ぜご飯(ごま)、みそ汁(だいこん・ねぎ)、さけの塩焼き、ほうれん草とえのき茸のお浸し、バナナ	御飯、みそ汁(なす・じゃがいも)、肉豆腐、切干大根のサラダ(ツナ)、りんご	御飯、おかず汁(かぼちゃ・あけ)、さわらのもやしあんかけ、ブロッコリーのごま和え、もも缶	御飯、豆腐すまし汁(キャベツ・えのき)、鶏肉の衣揚げ(さつま芋)、ハイン・みかん	御飯、わかめスープ(コーン)、ポークビーンズ、チンゲン菜のしらすサラダ(ごま)、みかん缶	焼きビーフン(カレー)、オレンジ			
10月14日	醤油せんべい	キャロットケーキ(大豆粉・米粉)	おやつ・チャーハン(ひじき)	きな粉ポテト	牛乳、豆乳かんてん	牛乳、おにぎり			
10月15日	27(日)	28(月)	29(火)	30(水)	31(木)				
10月16日	牛乳、塩せんべい	野菜クッキー	プチゼリー	ポーロ					
10月17日	御飯、みそ汁(さといも・わかめ)、筑前煮(だいこん)、キャベツのツナ和え、バナナ	御飯、みそ汁(かぼちゃ・ねぎ)、さけの酒蒸し、ひじきの煮物(にんじん)、みかん	御飯、中華スープ(チンゲン菜・いも)、マーボー豆腐(たまねぎ)、はるさめの酢の物(みかん)	黒豆ごはん、わかめスープ、ツナとかぼちゃの団子、蒸し野菜のサラダ、りんご	ハロウィン・かぼちゃのケーキ				
10月18日	ドーナツ	米粉パン・さつまいも	菜飯						

# わんぱくだより 10月号

## 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、魚が苦手な子ども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」はこんな工夫で食べやすく

#### 1・臭みをやわらげて食べやすく

魚特有の生臭さが苦手で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除きましょう。



#### 3・調理法で食べやすく

- 揚げる：から揚げ、フライなど、カリッ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
- 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」の回数を増やす方法

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」で手間をかけない

最近は、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・定番料理の食材の置き換え（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）・魚缶を加えてハンバーグ |
| 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」

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。

##### 【材料】

- 魚：2切れ（160g程度）
- 塩：ひとふり（0.4g）
- 料理酒：小さじ1
- 片栗粉：大さじ1
- 油：適宜

##### 【作り方】

- 1 魚を食べやすい大きさに切る。
- 2 魚に塩と料理酒をふる。
- 3 2に片栗粉をふって混ぜ合わせる。
- 4 フライパンに油を多めに入れる。
- 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（開いたもの）
- ・アジ（3枚におろしてあるもの）

##### 【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。