

施設2モモ(一般)

2025年10月分の献立

		1(水)	2(木)	3(金)	4(土)
		菜飯(小松菜)、わかめスープ (もやし)、ポークビーンズ、 バナナ	御飯、みそ汁(だいこん・えの き)、たらこの塩田揚げ、卵の花 (人参・鶏ひき肉)、りんご	御飯、みそ汁(さつまいも・わか め)、豚肉のすき焼き風煮物(豆 腐)、にんじんとみかんのサ ラダ	
		焼きもちおにぎり	おからソフトクッキー	牛乳、かぼちゃかん	
5(日)	6(月)	7(火)	8(水)	9(木)	10(金)
		きのこクリームライス、ゆでブ ロッコリー、昆布の煮物(にん じん)、りんご	御飯、みそ汁(じゃが芋・たま ねぎ)、鮭と切干大根のあんか ねぎ)、納豆ボール、もやしと わかめ、チンゲン菜のおかか和え、 バナナ	御飯、みそ汁(かぼちゃ・たま ねぎ)、さわらと人参の煮物、い ち・えのき)、たらこのま衣焼 き、ポテトサラダ(コーン)、りん ご	御飯、みそ汁(はくさい ・さつまいも)、鶏ひき 肉の甘酢だれ、ほうれん草のこ ま和え、バナナ
		野菜クッキー	キャラットゼリー(寒天)	フライドポテト(冷凍)	おやつ・チャーハン(豚肉)
12(日)	13(月)	14(火)	15(水)	16(木)	17(金)
		白身魚のかば焼き丼、すまし汁 (豆腐・あげ)、かぼちゃの甘 煮、フルーツ	ゆかり御飯、すまし汁、厚揚げ と豚肉のみそ煮、キャベツのフ ルーツサラダ	御飯、みそ汁(チンゲン・たま ねぎ)、たらこの塩田揚げ、じゃ が芋きんぴら(ごま)、りんご	御飯、大豆汁(なす)、鶏ひき 肉の甘酢だれ、ほうれん草のこ ま和え、バナナ
		おにぎり(塩こんぶ)	野菜もち(ごまつな・きな粉)	フライドポテト(冷凍)	牛乳、かぼちゃもち(焼き)
19(日)	20(月)	21(火)	22(水)	23(木)	24(金)
		さけとひじきの混ぜごはん、豆 乳コーン鍋(はくさい)、焼き かぼちゃ天(ごま)、パイン缶	御飯、豆腐みそ汁(わかめ)、 肉じゃが(豚肉)、小松菜のし らすら(キャベツ)、バナ ナ	御飯、みそ汁(もやし・コーン)、揚げ豆腐の和風あんかけ、 きゅうりの酢の物(みかん)	御飯、豚汁(かぼちゃ)、白身 魚の香煎(人参)、さつまい も、芋のりんご煮、もち
		ドーナツ	豆乳もちゼリー	米粉ドーナツ(おから・バナ ナ)	おやつ・油揚げと野菜の混ぜ ご飯
26(日)	27(月)	28(火)	29(水)	30(木)	31(金)
		ドライカレーライス(青菜)、 スープ(キャベツ・コーン)、 ペイクドじゃが、みかん缶	御飯、みそ汁(さつまいも・も やし)、鶏むね肉のふっくら焼 き、わかめ、豆腐のふわとろボ ール、チンゲン菜のコーン炒め、 りんご	炊きこみ菜飯、みそ汁(なす・ わかめ)、豆のふわりとろボ ール、にんじんのシンプルサラ ダ、バナナ	御飯、みそ汁(チンゲン菜・あ げ)、たらこの揚げおろし煮、フ ライド野菜(れんこん)、パイ ン缶
		野菜クッキー	焼きもちおにぎり	フルーツゼリー	マッシュポテト
					牛乳、ハロウィン・かぼちゃ のケーキ

施設1さくら(一般)

2025年10月分の献立

		1(水)		2(木)		3(金)		4(土)	
		ドーナツ		醤油せんべい		ポーロ		クッキー	
		菜飯(小松菜)、わかめスープ (もやし)、ポークビーンズ、 バナナ		御飯、みそ汁(だいこん・えの き)、たらこの塩揚げ、卵の花 (人参・鶏ひき肉)、りんご		御飯、みそ汁(さつまいも・わか め)、豚肉のすき焼き風煮物(豆 腐)、にんじんとみかんのサ ラダ		てりやき野菜炒め、オレンジ	
		焼きもちおにぎり		おからソフトクッキー		牛乳、かぼちゃかん		牛乳、ビスケット	
5(日)		6(月)		7(火)		8(水)		9(木)	
		牛乳、プチゼリー		ビスケット		塩せんべい		クッキー	
		きのこクリームライス、ゆでブ ロッコリー、昆布の煮物(にん じん)、りんご		御飯、みそ汁(じゃが芋・たま ねぎ)、鮭と切干大根のあんか け、チンゲン菜のおかか和え、 バナナ		御飯、みそ汁(かぼちゃ・たま ねぎ)、納豆ボール、もやしと わかめのナムル(ごま)、みか ん缶		御飯、すまし汁(だいこん・わ さくらと人参の煮物、い・えの き)、ポテトサラダ(コーン)、りん ご	
		野菜クッキー		キャロットゼリー(寒天)		フライドポテト(冷凍)		おやつ・チャーハン(豚肉)	
		牛乳、豆乳かんてん		牛乳、塩せんべい		牛乳、ビスケット		ドーナツ	
		野菜炒め、りんご		牛乳、焼きもち		牛乳、おにぎり		牛乳、ポーロ	
12(日)		13(月)		14(火)		15(水)		16(木)	
		ポーロ		野菜クッキー		プチゼリー		ビスケット	
		白身魚のかば焼き、すまし汁 (豆腐・あげ)、かぼちゃの甘 煮、フルーツ		ゆかり御飯、すまし汁、厚揚げ と豚肉のみそ煮、キャベツのフ ルーツサラダ		御飯、みそ汁(チンゲン・たま ねぎ)、たらこの塩揚げ、じゃ が芋きんぴら(ごま)、りんご		御飯、大豆汁(なす)、鶏ひき 肉の甘酢だれ、ほうれん草のこ ま和え、バナナ	
		おにぎり(塩こんぶ)		野菜もち(ごま・きな粉)		フライドポテト(冷凍)		牛乳、かぼちゃもち(焼き)	
		牛乳、ポーロ		牛乳、ビスケット		牛乳、おにぎり		牛乳、焼きもち	
19(日)		20(月)		21(火)		22(水)		23(木)	
		牛乳、醤油せんべい		クッキー		塩せんべい		ドーナツ	
		さけとひじきの混ぜごはん、豆 乳コーン鍋(はくさい)、焼き かぼちゃ(ごま)、パイナップ ル		御飯、豆腐みそ汁(わかめ)、 肉じゃが(豚肉)、小松菜のし らすサラダ(キャベツ)、バナ ナ		御飯、みそ汁(もやし・コーン)、揚げ豆腐の和風あんかけ、 きゅうりの酢の物(みかん)		御飯、豚汁(かぼちゃ)、白身 魚の香煎し(人参)、さつま 芋のりんご煮、もも缶	
		ドーナツ		豆乳もちゼリー		米粉ドーナツ(おから・バナ ナ)		おやつ・油揚げと野菜の混ぜ ご飯	
		牛乳、キャロットケーキ(大豆 粉・米粉)		牛乳、おにぎり		牛乳、焼きもち		牛乳、ビスケット	
26(日)		27(月)		28(火)		29(水)		30(木)	
		牛乳、ビスケット		ポーロ		醤油せんべい		プチゼリー	
		ドライカレーライス(青菜)、 スープ(キャベツ・コーン)、 ベイクドじゃが、みかん缶		御飯、みそ汁(さつまいも・も やし)、鶏むね肉のふくら焼き わかめ、豆腐のふわとろボー ル、にんじんのシンプルサラ ダ、バナナ		炊きこみ菜飯、みそ汁(なす・ わかめ)、豆腐のふわとろボー ル、にんじんのシンプルサラ ダ、バナナ		御飯、みそ汁(チンゲン菜・あ げ)、たらこの揚げおろし煮、フ ライド野菜(れんこん)、パイ ン缶	
		野菜クッキー		焼きもちおにぎり		フルーツゼリー		マッシュポテト	
		牛乳、ハロウィン・かぼちゃ のケーキ		牛乳、おにぎり		牛乳、焼きもち		牛乳、ビスケット	
		牛乳、ポーロ		牛乳、ビスケット		牛乳、おにぎり		牛乳、焼きもち	



お魚パワー！～脳とからだを育てる、栄養豊富な魚を食べよう～

秋は、まさに「食欲の秋」「実りの秋」。元気に動いて、たくさん学ぶ子どもたちの成長を、食事の面からもしっかりとサポートしていきたいものです。そこで今月は、実りの秋にますます美味しくなる「お魚」を特集します。子どもたちの未来をつくる素晴らしい栄養素が詰まった魚の魅力と、ご家庭で気軽に魚料理を楽しむためのヒントやレシピをご紹介します。

★未来をつくる！お魚に秘められたパワー

昔から「魚を食べると頭が良くなる」と言われますが、それは科学的にも証明されています。魚には、子どもの成長に欠かせない栄養素がぎゅっと詰まっています。

・賢い脳と心を育てる！「DHA・IPA」

魚(さば、いわし、さんまなど)の脂に特に多く含まれる栄養素です。脳の神経細胞の発育を促し、「記憶力」や「集中力」を高める働きがあることで知られています。また、神経の伝達をスムーズにし、イライラを鎮めて心を安定させる効果も期待できる、まさに「天才栄養素」です。



・丈夫な体をつくる土台！「良質なたんぱく質」

筋肉や血液、皮膚や髪の毛など、子どもたちの体をつくる全ての材料となるのがたんぱく質です。魚のたんぱく質は肉類に比べて消化吸収が良く、胃腸にやさしいのが特長。活動量が増える子どもたちの体づくりを力強く支えます。



・強い骨と歯を育む！「カルシウム&ビタミンD」

骨や歯の材料となるカルシウムは、しらすやししゃもなど骨ごと食べられる小魚に豊富です。そして、そのカルシウムの吸収をぐんと高めてくれるのが「ビタミンD」。ビタミンDは日光を浴びることで体内でつくられますが、日照時間が短くなるこれからの季節は、鮭やさんま、さばといった魚類からもしっかりと摂ることが大切です。

★これで解決！子どもがお魚を好きになるヒント

日常の中で魚に親しむ機会をつくり、魚への好奇心を高めましょう。

お買い物で本物を見る



絵本や図鑑で観る



スーパーの鮮魚コーナーは、子どもにとって最高の水族館です。「今日のお魚はどれにしようか？」と一緒に選ぶ体験は、食べ物への興味と感謝の気持ちを育みます。

『さかながはねて』などの手遊び歌や、魚がたくさん出てくる絵本、図鑑と一緒に眺めてみましょう。「このお魚、かわいいね」という会話が、食べる意欲につながります。

子どもの「イヤ！」に寄り添い、少し工夫するだけで「好き！」に変わるかもしれません。

子どものイヤイヤ！	原因と対策のヒント
見た目が怖い 	【原因】 魚の形や目、皮の色などが苦手な場合があります。 【対策】 ・骨や皮を取り除いた「切り身」を使う ・ハンバーグのように魚の形がわからない状態に調理する ・フライや天ぷらのように衣でコーティングする ・身をほぐして、ごはんや混ぜ込んだり、ポテトサラダに和えたりする
匂いが苦手 	【原因】 魚特有の生臭さが苦手な場合があります。 【対策】 ・塩を振って出てきた水分を拭き取って、臭みを和らげる ・香味野菜や、カレー粉などのスパイスで風味付けをする ・揚げると、ごま油で焼くなど、香ばしい調理法を選ぶ ・チーズやマヨネーズなど、子どもが好きな食材と組み合わせる
バサバサが苦手 	【原因】 魚の身の食感が苦手な場合があります。 【対策】 ・みそや塩麹などの発酵調味料に漬けて、身をふっくらさせる ・油と一緒に調理し(ムニエル、オイル煮など)、しっとりさせる ・片栗粉をまぶしてから焼き、ジュューシーに仕上げる ・野菜たっぷりの「あんかけ」にする
骨が嫌 	【原因】 骨があって食べにくい、過去に骨が刺さった経験がある。 【対策】 ・鮭やメカジキ、ぶりなど、骨が少なく大きい魚を選ぶ ・あらかじめ骨が除去された「骨取り魚」を積極的に活用する ・骨までやわらかくなっている缶詰を活用する

★保護者の味方！調理の手間を省く賢い工夫

「魚料理は大変…」そんなイメージを覆す、便利な方法をご紹介します。



・便利な「切り身」や「お刺身」を活用

調理しやすい切り身は基本のアイテム。また、スーパーによっては、一尾魚を無料で三枚おろしなどしてくれるサービスもあります。頭や内臓などのゴミが出ないのも嬉しいポイントです。

・栄養満点の優等生！「缶詰」をストック

さば缶やツナ缶、いわし缶などは、骨までやわらかく調理済みで栄養も満点！下処理いらずで、開けてすぐに使えます。炊き込みごはんやみそ汁、和え物など、実は万能な食材です。

・冷凍庫に常備！「骨取り魚」や「下味冷凍」

最近は、骨を丁寧に切り除いた冷凍の魚が充実しています。必要な分だけ使えるのでとても便利です。また、時間のある時に切り身に塩麹やみそなどを揉みこんで冷凍しておく「下味冷凍」もおすすめ。平日は焼くだけ、揚げるだけで立派なメインディッシュが完成します。

★おすすめレシピ さばのみそ煮缶で！炊き込みごはん

<作りやすい分量>

米 2合
さばのみそ煮缶 1缶
にんじん 1/3本
しょうゆ 小さじ1
みりん 小さじ1

<作り方>

- ① 米を釜に入れ、いつもの水加減にする。
- ② にんじんをせん切りし、しょうゆとみりんを混ぜる。
- ③ ①にさばのみそ煮缶と②をのせ、炊飯する。
- ④ 炊き上がったら、さっくりと混ぜる。

