

# 献立表

日付	献立	エネルギーたんぱく質脂質/塩分( )は未満児	材 料 名 (◎は10時おやつ ○は午後おやつ)				10時おやつ	3時おやつ	行事
			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	調味料			
01金	雑穀ごはん、なめこのみそ汁、ピーマンハンバーグ、さつまいもと昆布の煮物	519.5(416.4) 18.1(14.5) 16.9(13.4) 1.7(1.3)	胚芽米、さつまいも、なたね油、片栗粉、ひえ粒、あわ(精白粒)、黒砂糖	豚ひき肉、木綿豆腐、パン粉、〇いわし(煮干し)、刻みこんぶ、こんぶ(だし用)、かつお節	〇野草茶、なめこ、ピーマン、たまねぎ、芋づる、レタス、◎ぶどう	みりん、米みそ(淡色辛みそ)、ケチャップ、しょうゆ、食塩	ぶどう	野草茶、チョコレート菓子、煮干し	
02土	胚芽ごはん、大根のみそ汁、鶏肉のケチャップ煮、りんご	508.2(406.5) 18.8(15.0) 16.3(13.0) 1.5(1.2)	胚芽米、なたね油、小麦粉、黒砂糖	鶏もも肉、油揚げ、いわし(煮干し)	りんご、ズッキーニ、たまねぎ、だいこん、ピーマン、ねぎ、しいたけ	ケチャップ、米みそ(淡色辛みそ)、中濃ソース、食塩、ブイオンだし		ほうじ茶、カステラ、クッキー	
04月	黒米ごはん、けんちん汁、がんも入りぎょうざ、ひじきと大根のマヨ和え	434.7(411.2) 13.9(12.6) 11.9(9.9) 1.9(1.6)	胚芽米、〇胚芽米、〇もち米、マヨネーズ、片栗粉、黒米、なたね油	豚ひき肉、がんもどき、〇ゆでくり、ぎょうざの皮、油揚げ、〇白ごま、かつお節、〇こんぶ(だし用)、◎いわし(煮干し)	だいこん、コーン缶、たまねぎ、にら、かぼちゃ、ごぼう、にんじん、ひじき、しょうが	米みそ(淡色辛みそ)、しょうゆ、〇食塩、食塩	卵ボーロ、煮干し	番茶、栗おにぎり	
05火	玄米ごはん、揚げなすカレー、キャベツとじゃこのレモン和え、ぶどう	467.4(558.2) 13.8(15.1) 14.6(17.0) 1.1(1.4)	玄米、〇小麦粉、〇なたね油、〇きび砂糖、なたね油、米粉、黒砂糖、ごま油、胚芽米	鶏もも肉、だいち(乾)、ちりめんじゃこ、〇ごま、〇あおのり、生わかめ、◎いわし(煮干し)	ぶどう、なす、キャベツ、たまねぎ、芋づる、レモン果汁、にんにく、しょうが	中濃ソース、ケチャップ、ブイオンだし、カレー粉、食塩、鶏がらだし	ウエハース、煮干し	ほうじ茶、海苔ごまクッキー	☆和太鼓☆
06水	麦ごはん、しじみのみそ汁、酢豚、芋づるのきび納豆和え	450.2(369.9) 17.3(13.9) 17.8(14.2) 1.6(1.2)	胚芽米、〇なたね油、〇きび砂糖、片栗粉、なたね油、七分つき押麦、黒砂糖	豚肉(肩ロース)、納豆、しじみ、きび(精白粒)、〇いわし(煮干し)、〇黒ごま、焼ふ	〇かぼちゃ、たまねぎ、芋づる、こまつな、れんこん、にんじん、ピーマン、しいたけ、◎なし	米みそ(淡色辛みそ)、酢、ケチャップ、しょうゆ、〇しょうゆ、食塩	なし	ほうじ茶、大学かぼちゃ、煮干しの素揚げ	☆誕生会☆
07木	わかめご飯、なめこ冬瓜のみそ汁、白身魚のしその実がけ、かぼちゃの照り煮	431.0(376.4) 19.7(18.0) 6.7(6.8) 1.9(1.9)	胚芽米、〇胚芽米、〇もち米、〇きび砂糖、片栗粉、なたね油、きび砂糖	たら、〇あずき(乾)、ごま、かつお節、いわし(煮干し)、カットわかめ、◎魚肉ソーセージ	かぼちゃ、なめこ、とうがん、ねぎ、オクラ、しそ・実、レモン果汁	米みそ(淡色辛みそ)、しょうゆ、食塩、〇食塩	魚肉ソーセージ	玄米茶、おはぎ	
08金	しその実玄米ごはん、じゃがいもと三つ葉のみそ汁、なすとがんもどきの煮物、もやしのごま和え	397.6(353.5) 21.7(17.9) 12.0(9.5) 1.7(1.3)	玄米、じゃがいも、黒砂糖、きび砂糖、胚芽米	〇牛乳、鶏もも肉、がんもどき、〇いわし(煮干し)、いわし(煮干し)、半すりごま 白、生わかめ、かつお節	なす、もやし、にんじん、糸みつば、しそ・実、干しいたけ、◎キウイフルーツ	米みそ(淡色辛みそ)、しょうゆ、みりん	キウイフルーツ	牛乳、カステラ、煮干し	
09土	ビビンバ丼、わかめのみそ汁、なし	500.9(400.7) 17.2(13.8) 20.3(16.2) 2.0(1.6)	胚芽米、なたね油、きび砂糖、ごま油	豚ひき肉、鶏ひき肉、油揚げ、こんぶ(だし用)、ごま、カットわかめ	なし、もやし、ほうれんそう、にんじん、ねぎ、しょうが、にんにく	米みそ(淡色辛みそ)、しょうゆ、食塩		ほうじ茶、クッキー、チョコレート菓子	
11月	納豆玄米ごはん、芋づるのみそ汁、あじの開き焼き、なすの揚げびたし	506.2(494.5) 22.8(20.7) 21.0(18.6) 2.2(1.8)	玄米、〇米粉、〇なたね油、〇きび砂糖、なたね油、〇片栗粉、きび砂糖、胚芽米	あじ(開き干し)、納豆、生揚げ、〇豆乳、油揚げ、いわし(煮干し)、すりごま、◎いわし(煮干し)	なす、〇バナナ、〇ぶどう、芋づる、トマト、ピーマン、にんじん、〇レモン果汁、ねぎ	米みそ(淡色辛みそ)、しょうゆ、〇食塩	煮干し、かりんとう	紅茶、ぶどうのケーキ	
12火	胚芽ごはん、かぼちゃカレー、じゃこ入り卵焼き、なし	544.6(466.2) 25.8(22.2) 21.5(17.4) 1.5(1.3)	胚芽米、〇なたね油、米粉、〇小麦粉、黒砂糖、なたね油	〇鶏ひき肉、卵、豚肉(もも)、〇おから、ちりめんじゃこ、だいち(乾)、〇いわし(煮干し)、◎いわし(煮干し)	なし、かぼちゃ、たまねぎ、〇たまねぎ、にんじん、芋づる、にら、にんにく、しょうが、〇にんにく、〇しょうが	本みりん、〇ケチャップ、中濃ソース、ケチャップ、ブイオンだし、カレー粉、食塩、〇鶏がらだし、〇食塩	せんべい、煮干し	ウーロン茶、チキンナゲット、煮干しの素揚げ	
13水	きのこごはん、もずくのみそ汁、五目ビーフン、きゅうりとりんごのおろし和え	501.1(431.4) 14.9(12.1) 20.7(16.7) 1.9(1.5)	胚芽米、〇黒砂糖、なたね油、きび砂糖、黒砂糖、片栗粉	豚肉(もも)、ピーマン、木綿豆腐、もずく、〇くるみ、〇アーモンド(乾)、いわし(煮干し)、油揚げ、干しえび	〇野草茶、りんご、きゅうり、にんじん、だいこん、たけのこ(ゆで)、ピーマン、しめじ、えのきたけ、ねぎ、干しいたけ、〇りんご、◎かき	米みそ(淡色辛みそ)、しょうゆ、酢、みりん、食塩	柿	野草茶、きのこのパイ	
14木	天然酵母パン、かぼちゃポタージュ、鶏肉のごま味噌焼、グリーンサラダ	475.8(477.5) 23.8(19.6) 13.1(12.1) 2.0(1.4)	天然酵母パン、〇胚芽米、〇もち米、きび砂糖、無塩バター、オリーブ油、〇きび砂糖、◎さつまいも	鶏もも肉、牛乳、〇豚ひき肉、すりごま	かぼちゃ、たまねぎ、レタス、にんじん、ブロッコリー、きゅうり、〇たけのこ(ゆで)、コーン缶、トマト、〇ねぎ、〇にんじん、レモン果汁、〇干しいたけ	米みそ(淡色辛みそ)、本みりん、酢、〇しょうゆ、しょうゆ、ブイオンだし、食塩、〇鶏がらだし、〇食塩	ふかしいも	ほうじ茶、たけのこのおこわ	
15金	雑穀ごはん、なめこのみそ汁、ピーマンハンバーグ、さつまいもと昆布の煮物	519.5(416.4) 18.1(14.5) 16.9(13.4) 1.7(1.3)	胚芽米、さつまいも、なたね油、片栗粉、ひえ粒、あわ(精白粒)、黒砂糖	豚ひき肉、木綿豆腐、パン粉、〇いわし(煮干し)、刻みこんぶ、こんぶ(だし用)、かつお節	〇野草茶、なめこ、ピーマン、たまねぎ、芋づる、レタス、◎ぶどう	みりん、米みそ(淡色辛みそ)、ケチャップ、しょうゆ、食塩	ぶどう	野草茶、チョコレート菓子、煮干し	☆和太鼓☆
16土	胚芽ごはん、大根のみそ汁、鶏肉のケチャップ煮、りんご	508.2(406.5) 18.8(15.0) 16.3(13.0) 1.5(1.2)	胚芽米、なたね油、小麦粉、黒砂糖	鶏もも肉、油揚げ、いわし(煮干し)	りんご、ズッキーニ、たまねぎ、だいこん、ピーマン、ねぎ、しいたけ	ケチャップ、米みそ(淡色辛みそ)、中濃ソース、食塩、ブイオンだし		ほうじ茶、カステラ、クッキー	
18月	むかごごはん、五目みそ汁、さけの大和蒸し、納豆炒り豆腐	549.7(469.3) 24.6(20.0) 23.4(19.4) 1.6(1.4)	胚芽米、〇なたね油、ながいも、さといも、しらたき、〇黒砂糖、◎さつまいも、なたね油、黒砂糖、きび砂糖	さけ、〇卵、〇薄力粉、木綿豆腐、鶏ひき肉、納豆、いわし(煮干し)、◎いわし(煮干し)、油揚げ	こまつな、にんじん、だいこん、ごぼう、むかご、干しいたけ	米みそ(淡色辛みそ)、〇ココア(ビュアココア)、しょうゆ、みりん、本みりん、〇食塩	煮干し、ウエハース	紅茶、さつまいものケーキ	
19火	胚芽ごはん、森のきのこカレー、えびのさつま揚げ、キウイフルーツ	526.3(440.9) 21.8(18.1) 11.5(9.4) 1.1(1.0)	胚芽米、〇もち米、じゃがいも、なたね油、米粉、黒砂糖、片栗粉、〇きび砂糖	えび(むき身)、豚肉(もも)、〇きび(精白粒)、木綿豆腐、〇きな粉、◎いわし(煮干し)	キウイフルーツ、たまねぎ、まいたけ、にんじん、しいたけ、マッシュルーム、しめじ、クレンソウ・みずがらし、しょうが、にんにく、ゆず果皮	中濃ソース、ケチャップ、カレー粉、食塩、〇食塩	せんべい、煮干し	玄米茶、きびだんご	
20水	昆布ごはん、さつまいもと小松菜のみそ汁、揚げ魚の甘酢あんかけ、大根とひじきのサラダ	455.8(367.3) 17.7(13.1) 18.0(13.6) 1.8(1.4)	胚芽米、さつまいも、片栗粉、マヨネーズ、なたね油、〇なたね油、黒砂糖、きび砂糖、〇黒みつ	たい、〇ほうとう、ツナ水煮缶、油揚げ、〇半すりごま黒、こんぶ(だし用)	だいこん、たまねぎ、コーン缶、にんじん、しいたけ、かき、こんぶ(煮物用)、こまつな、ひじき、しょうが、にんにく、◎りんご	米みそ(淡色辛みそ)、ケチャップ、酢、しょうゆ、ブイオンだし、食塩	りんご	麦茶、ほうとうかりんとう	☆誕生会☆
21木	きなこ玄米ごはん、なめこのみそ汁、牛肉と大根の甘辛煮、ほうれんそうの納豆和え	496.6(428.3) 17.9(16.2) 25.2(22.0) 2.3(2.0)	玄米、しらたき、黒砂糖、なたね油、〇なたね油、胚芽米	牛肉(ばら)、〇ロールパン、〇ウインナー、納豆、きな粉、いわし(煮干し)、かつお節、◎チーズ	だいこん、ほうれんそう、えのきたけ、にんじん、はくさい、たまねぎ、なめこ、〇キャベツ、ねぎ	米みそ(淡色辛みそ)、しょうゆ、〇ケチャップ、〇食塩	チーズ	ほうじ茶、ホットドッグ	

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ( )は未満児	材 料 名 (◎は10時おやつ ○は午後おやつ)				10時おやつ	3時おやつ	行事
			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	調味料			
22 金	麦ごはん、とうがんのみそ汁、野菜炒め、焼きししゃも	527.2(427.4) 20.4(14.2) 23.9(18.3) 1.6(1.1)	胚芽米、七分つき押麦、ごま油、○きび砂糖	○牛乳、ししゃも、豚肉(ぱら)、がんもどき、こんぶ(だし用)	とうがん、キャベツ、○ブルー(乾)、にんじん、たまねぎ、大豆もやし、ピーマン、にら、◎かき	米みそ(淡色辛みそ)、食塩	柿	ミルクティー、ドライブルー、チョコレート菓子	
23 土	ドライカレー、にらのスープ、なし	476.9(368.9) 12.9(9.7) 15.5(11.5) 1.2(0.9)	胚芽米、はるさめ(緑豆)、なたね油、米粉、きび砂糖	豚ひき肉、いわし(煮干し)	なし、たまねぎ、にんじん、もやし、ピーマン、にら、干しぶどう、しめじ、にんにく、しょうが	中濃ソース、ケチャップ、しょうゆ、ブイヨンだし、鶏がらだし、カレー粉		麦茶、クッキー、揚げせんべい	
25 月	黒米ごはん、わかめの赤みそ汁、高野豆腐のはさみ煮、柿なます	466.6(406.2) 20.9(18.1) 11.6(13.7) 2.4(2.1)	胚芽米、○もち、きび砂糖、片栗粉、黒米	鶏ひき肉、凍り豆腐、○魚肉ソーセージ、○とろけるチーズ、油揚げ、いわし(煮干し)、◎いわし(煮干し)、こんぶ(だし用)、カットわかめ、かつお節、○食パン	だいこん、かき、たまねぎ、にんじん、◎たまねぎ、○ピーマン、黒きくらげ、ゆず果皮、干しいたけ	○ケチャップ、米みそ(赤色辛みそ)、しょうゆ、みりん、酢、食塩	クッキー、煮干し	番茶、もちピザ	
26 火	胚芽ごはん、鹿肉カツカレー、こまつなのきび和え、りんご	563.7(486.9) 19.4(16.7) 15.3(12.5) 1.0(0.9)	胚芽米、じゃがいも、米粉、なたね油、○黒砂糖、○なたね油、黒砂糖、きび砂糖	しから肉、○卵、○薄力粉、パン粉、がんもどき、○豆乳、だいた(乾)、きび(精白粒)、◎いわし(煮干し)、かつお節	りんご、たまねぎ、こまつな、にんじん、○かき、芋づる、にんにく、しょうが	中濃ソース、ケチャップ、しょうゆ、カレー粉、食塩	卵ボーロ、煮干し	ほうじ茶、柿の蒸しケーキ	☆鹿肉カレー☆
27 水	くりごはん、小松菜の味噌汁、鶏肉と野菜の味噌炒め、ツナおから	532.8(440.5) 24.1(19.5) 17.6(14.0) 2.0(1.6)	胚芽米、もち米、○米粉、○なたね油、○きび砂糖、黒砂糖、なたね油	鶏もも肉、木綿豆腐、ゆでくり、おから、ツナ水煮缶、○きな粉、○豆乳、いわし(煮干し)、○半すりごま 黒、黒ごま、こんぶ(だし用)	キャベツ、たまねぎ、○かぼちゃ、こまつな、しいたけ、ピーマン、にんじん、わけぎ、しょうが、干しいたけ、◎キウイフルーツ	米みそ(淡色辛みそ)、しょうゆ、みりん、○酢、○食塩	キウイフルーツ	紅茶、かぼちゃクッキー	
28 木	天然酵母パン、きのこのスープ、さつま芋のコロッケ、柿の白和え	529.5(444.6) 17.7(15.2) 15.6(13.2) 2.2(1.7)	天然酵母パン、さつまいも、○胚芽米、しらたき、米粉、なたね油、きび砂糖	木綿豆腐、豚ひき肉、○チーズ、パン粉、ごま、○とろろこんぶ、ベーコン、かつお節、◎ヨーグルト(無糖)	たまねぎ、かき、ゆずジャム、にんじん、まいたけ、えのきたけ、しめじ、クレンソミずがらし、◎バナナ	ブイヨンだし、しょうゆ、食塩、○しょうゆ	バナナヨーグルト	ウーロン茶、とろろ昆布おにぎり	☆和太鼓☆
29 金	クレンソンの混ぜごはん、里芋のみそ汁、さばのおろし煮、三葉と納豆の卵焼き	488.0(390.2) 22.8(17.3) 20.2(15.3) 2.0(1.6)	胚芽米、さいとも、なたね油、黒砂糖、きび砂糖、ごま油	さば、卵、納豆、ごま、いわし(煮干し)、カットわかめ	○ブルー、だいこん、ねぎ、みつば、クレンソミずがらし、ひじき、しょうが、せり、◎なし	米みそ(淡色辛みそ)、しょうゆ	なし	番茶、ウエハース、ブルー	



# 給食だより

みいづ保育園

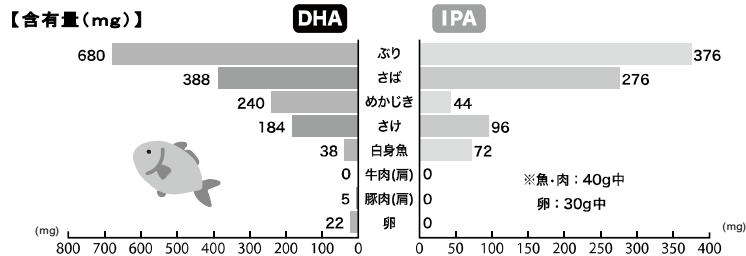
令和3年9月27日(月)

「魚」をもっと食べましょう

近年、健康のために魚を食べる量を増やしたいと思っている方が増えています。その一方で魚の消費量は減少し、「魚離れ」が止まりません。その理由は、調理や調理後の処理に手間がかかる、また、子供に食べさせる時には、身をほぐして小骨を取り除くといった対応が必要で、さらに骨がのどに刺さる心配があるからです。今回は、敬遠しがちな魚を、子どもに上手に食べさせるコツをお伝えします。

## ★体に不可欠な栄養素が詰まった「魚」

「魚」から摂取しないと、不足してしまう栄養があることを知っていますか？  
DHA(ドコサヘキサエン酸)とIPA(イコサペンタエン酸)は、魚の脂に含まれる脂肪酸で、体内では合成できず、食事から摂取する必要があります。これらは、脳の発達や認知症の予防効果、循環器疾患の予防への有効性が期待されています。不足すると皮膚炎などが発症します。



資料：「日本食品標準成分表2020年版(八訂)」(文部科学省)

## ★魚をおいしく食べるコツ

子どもを対象とした調査では、魚の骨が嫌、食べるのが面倒、食べるのに時間がかかる、においが嫌、見た目が嫌などの理由で、魚が苦手と答えています(社団法人日本水産会調査)。魚は、健康面だけでなく、日本の食文化の伝承の面からも、子どもに食べさせたい食品のひとつです。魚の選び方や、処理方法の工夫、子どもへの働きかけにより、魚への抵抗感を下げ、食べる機会を増やしましょう。

### 1・魚の選び方と骨の取り方

#### ステップ1 骨がない刺身魚からスタート

刺身の魚や、3枚におろして骨を取り除いた「フィレ」という状態で売られている魚を購入すれば、骨の心配をすることなく食べさせることができます。ただし、刺身の魚であっても、子どもに提供する際には、加熱するのが安全。低年齢の子どもは、食中毒が起きた際に重篤化するため、加熱して菌を死滅させておくことが大切です。

#### ステップ2 骨が少ない魚、取り除きやすい魚

大きな魚で、骨が少ない魚、また、骨を取り除きやすい魚もおすすです。切り身で売られている魚では「たら」「さけ」「ぶり」「めかじき」など。「さば」は骨がありますが、大きな骨が多く、小骨が少ないので、加熱後に骨を取り除きやすく子どもに食べさせやすい魚です。

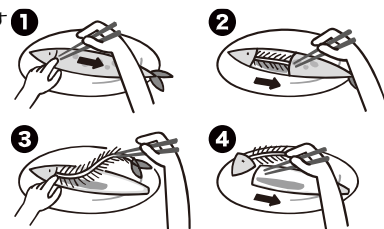
### ステップ3 骨のある魚

「あじ」などの骨がある魚は、下処理の段階で、指に触れる骨を「骨抜き」で取り除きましょう。骨抜きは100円均一のお店で購入することができます。骨は、斜めに抜くのがポイント。直角には抜きにくく、身崩れしてしまいます。

### ステップ4 尾頭付きの魚

尾頭付きの魚は、頭が左で、手前がおなかの状態が正しい盛り付け方です。尾頭付きの魚を子どもと一緒に上手に食べる時には、下記の順番で食べさせましょう。大人が、目の前で骨を外し、魚を上手に食べる姿を見せてあげることで、大きくなった時に、自ら挑戦して食べられるようになります。

- 1 頭から尾に向かって、切れ目を入れながら身をほぐす
- 2 上の半身を頭から尾に向かって食べる
- 3 身をひっくり返さず、骨をはがす  
(お助けポイント！ 頭を手で押さえて骨を取る)
- 4 骨・皮を皿の奥にまとめておき、  
下の半身を頭から尾に向かって食べる



### 2・魚の臭みを減らす方法

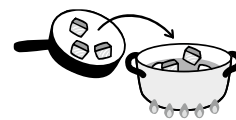
魚は、獲ってから時間が経過するほど、臭みが出てくるため、新鮮な魚を購入して、早めに調理することが大切です。下処理では、切り身の魚は、洗ってからしっかりと水気をふき取ります。一尾の魚は、塩をふりかけて15分程度置いてから水気をしっかりとふき取ります。また、臭みを減らすためには、「蒸る」よりも「焼き」の方が、臭み成分が揮発して、食べやすくなります。

### 3・調理のコツ

食べ慣れている料理に魚をプラスすることで、魚を食べる回数と量を無理なく増やすことができます。

#### ◎クリームシチューにプラス

ホワイトソースには、たら・さけなどの白身の魚がおすすです。魚をサッとフライパンで焼いて加えましょう。さけは色も綺麗なため、パーティー料理の一品にもなります。



#### ◎チャーハンにプラス

しらすやちりめんじゃこ、さば缶などを入れるとうま味もアップ。コツは具をしっかりと炒めて、臭みを飛ばしておくことです。



### 4・魚に触れる機会を増やす

苦手な食材、料理でも、触れる回数が増えると嫌悪感が薄れていきます。これを「単純接触効果」と言います。これは見るだけ、触るだけでもOK。魚を頻繁に食べる家庭で育つと、自然に子どもが魚好きになるのは、この効果によるものです。生活と遊びの中で、魚に触れる機会を増やし、魚をおいしく感じられる嗜好の獲得を目指しましょう。

