

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火	胚芽ごはん、さつまいもカレー、キャベツとじゃこのレモン和え、梨	642.8(681.4) 19.2(19.0) 21.9(22.5) 1.3(1.6)	胚芽米、さつまいも、○砂糖、なたね油、米粉、○きび砂糖、黒砂糖、○なたね油、ごま油	○牛乳、豚ひき肉、だいず(乾)、生わかめ、ちりめんじゃこ、○黒ごま、◎いわし(煮干し)	なし、○かぼちゃ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、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、○しょうゆ、鶏がらだし	ウエハース、煮干し	ココア、大学かぼちゃ	
02水	きのこごはん、もずくのみそ汁、ナスのハンバーグ、きゅうりとリンゴのおろし和え	602.8(542.7) 22.3(18.4) 27.1(21.8) 2.0(1.6)	胚芽米、○黒砂糖、きび砂糖、片栗粉、なたね油、◎さつまいも	豚ひき肉、○牛乳、木綿豆腐、もずく、パン粉、○アーモンド(乾)、○くるみ、いわし(煮干し)、油揚げ	りんご、○りんご、なす、たまねぎ、だいこん、きゅうり、レタス、しめじ、えのきたけ、ねぎ、干しいたけ、しょうが	米みそ(淡色辛みそ)、ケチャップ、酢、みりん、しょうゆ、中濃ソース、食塩	ふかしいも	ミルクティー、きのこのパイ	
03木	胚芽ごはん、なめことこまつなのみそ汁、鮭のマヨネーズ焼き、ラタトゥイユ	458.1(406.0) 23.8(19.8) 17.3(13.9) 2.1(1.8)	胚芽米、マヨネーズ、なたね油、きび砂糖、◎黒砂糖	さけ、○ロールパン、○ウインナー、○ピザ用チーズ、いわし(煮干し)、バター、◎うぐいす豆(煮豆)	たまねぎ、なす、トマト、にんじん、なめこ、こまつな、ねぎ、ズッキーニ、かぼちゃ、トマトピューレ、レタス、ピーマン、にんにく	米みそ(淡色辛みそ)、○ケチャップ、ブイオンだし、食塩、◎食塩	豆の甘煮	ほうじ茶、チーズホットドッグ	
04金	雑穀ごはん、ほうれんそうのみそ汁、鶏肉のカレー風味焼き、じゃがいもとベーコンの炒め煮	425.9(341.4) 25.3(20.2) 12.4(9.9) 1.8(1.4)	胚芽米、じゃがいも、なたね油、ひえ粒、あわ(精白粒)	鶏もも肉、ヨーグルト(無糖)、ベーコン、油揚げ、◎いわし(煮干し)、いわし(煮干し)	にんじん、たまねぎ、ほうれんそう、レタス、えのきたけ、ピーマン、にんにく、レモン果汁、◎ぶどう、しょうが	米みそ(淡色辛みそ)、中濃ソース、ケチャップ、しょうゆ、ブイオンだし、カレー粉、食塩	ぶどう	ほうじ茶、お菓子、煮干し	
05土	ケチャップライス、キャベツと油揚げの味噌汁、バナナ	448.3(358.7) 11.7(9.4) 15.6(12.4) 1.9(1.5)	胚芽米、なたね油、きび砂糖	ウインナー、油揚げ、◎いわし(煮干し)、いわし(煮干し)	バナナ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、ピーマン、しめじ、ねぎ	ケチャップ、米みそ(淡色辛みそ)、コンソメ、中濃ソース		ほうじ茶、お菓子、煮干し	
07月	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	501.1(468.8) 20.5(18.5) 19.4(17.3) 2.1(1.7)	胚芽米、玄米、○米粉、なたね油、○きび砂糖、なたね油、○片栗粉、きび砂糖	あじ(開き干し)、生揚げ、○豆乳、油揚げ、◎いわし(煮干し)、すりごま、◎いわし(煮干し)	なす、○バナナ、○ぶどう、芋づる、トマト、ピーマン、にんじん、○レモン果汁	米みそ(淡色辛みそ)、しょうゆ、○食塩	かりんとう、煮干し	紅茶、ぶどうのケーキ	
08火	胚芽ごはん、かぼちゃカレー、じゃこ入り卵焼き、柿	571.6(486.0) 18.4(16.3) 15.7(12.6) 1.2(1.1)	胚芽米、○さつまいも、なたね油、○きび砂糖、米粉、○きび砂糖	豚肉(もも)、卵、○豆乳、だいず(乾)、ちりめんじゃこ、◎いわし(煮干し)	かき、○りんご、かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、芋づる、にら、にんにく、しょうが	本みりん、中濃ソース、ケチャップ、カレー粉、ブイオンだし、食塩	せんべい、煮干し	ほうじ茶、りんごのスイートポテト	
09水	麦ごはん、しじみのみそ汁、酢鶏、柿なます	469.7(451.7) 18.7(16.1) 11.4(7.0) 1.4(1.1)	○もち、胚芽米、なたね油、片栗粉、七分つき押麦、黒砂糖、きび砂糖、○きび砂糖、ごま油、○胚芽米、◎蒸し切干しいも	鶏もも肉、しじみ、○きな粉、いわし(煮干し)、かつお節、焼ふ	だいこん、たまねぎ、かき、ピーマン、にんじん、れんこん、しいたけ、しょうが、ゆず果皮	酢、米みそ(淡色辛みそ)、ケチャップ、しょうゆ、食塩、○食塩	干し芋	ウーロン茶、きなこ餅	
10木	天然酵母パン、グリーンサラダ、なすのミートグラタン、野菜スープ	527.2(451.8) 20.1(17.2) 18.3(15.6) 2.0(1.6)	天然酵母パン、○胚芽米、じゃがいも、なたね油、きび砂糖、米粉、◎きび砂糖	豚ひき肉、○さけ、マカロニ(ゆで)、ベーコン、粉チーズ、ピザ用チーズ、パン粉、○半すりごま 白、◎ヨーグルト(無糖)、◎きな粉	なす、たまねぎ、にんじん、レタス、きゅうり、ホールトマト缶詰、コーン缶、トマト、レモン果汁、にんにく	ケチャップ、ウスターソース、酢、ブイオンだし、食塩、○食塩、◎梅ジャム	ヨーグルト	緑茶、鮭おにぎり	
11金	納豆玄米ごはん、なすと三つ葉のみそ汁、じゃがいもとがんもどきの煮物、もやしのごま和え	474.0(384.1) 23.8(19.1) 15.3(11.4) 1.6(1.3)	じゃがいも、胚芽米、玄米、ごま油、黒砂糖、きび砂糖	鶏もも肉、納豆、がんもどき、生わかめ、◎いわし(煮干し)、いわし(煮干し)、半すりごま 白、かつお節	もやし、なす、にんじん、たまねぎ、だいこん、糸みつば、干しいたけ、◎なし	米みそ(淡色辛みそ)、しょうゆ、酢、みりん	なし	麦茶、お菓子、煮干し	
12土	ドライカレー、根菜のすまし汁、バナナ	488.0(390.4) 16.7(13.4) 15.0(12.0) 1.3(1.1)	胚芽米、油麩、なたね油、米粉、きび砂糖	豚ひき肉、◎いわし(煮干し)、こんぶ(だし用)、かつお節	バナナ、たまねぎ、にんじん、だいこん、ピーマン、ねぎ、干しぶどう、にんにく、しょうが	中濃ソース、ケチャップ、しょうゆ、ブイオンだし、食塩、カレー粉		ほうじ茶、お菓子、煮干し	
15火	胚芽ごはん、鹿肉カツカレー、かぼちゃのサラダ、ぶどう	678.2(569.8) 22.6(19.5) 21.5(16.9) 1.4(1.3)	胚芽米、じゃがいも、米粉、マヨネーズ、なたね油、◎黒砂糖、○なたね油、黒砂糖	しか肉、○卵、豚ひき肉、○薄力粉、パン粉、ハム、○豆乳、だいず(乾)、◎いわし(煮干し)	ぶどう、かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、ホールトマト缶詰、コーン缶、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	あられ、煮干し	ほうじ茶、なつめの蒸しケーキ	★鹿肉カレー
16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	465.5(398.6) 19.2(15.0) 18.2(13.9) 1.8(1.6)	胚芽米、さつまいも、片栗粉、マヨネーズ、なたね油、○なたね油、○黒みつ、黒砂糖、きび砂糖、◎黒砂糖	たい、○ほうとう、ツナ水煮缶、油揚げ、いわし(煮干し)、○半すりごま 黒、◎うぐいす豆(煮豆)	だいこん、にんじん、たまねぎ、コーン缶、しいたけ、こんぶ(煮物用)、こまつな、ピーマン、ひじき、しょうが、にんにく	米みそ(淡色辛みそ)、ケチャップ、酢、しょうゆ、みりん、鶏がらだし、食塩、◎食塩	豆の甘煮	麦茶、ほうとうかりんとう	
17木	スパゲティナーポリタン、秋野菜のスープ、小松菜のしらすサラダ	486.0(413.5) 15.4(14.1) 20.6(18.5) 2.1(1.9)	スパゲティ、○小麦粉、○米粉、なたね油、○なたね油、さつまいも、○きび砂糖、きび砂糖、ごま油	ベーコン、豚肉(もも)、しらす干し、○ごま、かつお節、◎あおりのり、ごま、粉チーズ、バター、◎チーズ	たまねぎ、こまつな、キャベツ、にんじん、ピーマン、だいこん、ほうれんそう、にんにく	ケチャップ、ウスターソース、しょうゆ、食塩、酢、ブイオンだし	チーズ	ほうじ茶、海苔ごまクッキー	
18金	麦ごはん、とうがんなのみそ汁、野菜炒め、焼きししゃも	460.0(368.7) 21.7(15.4) 20.2(15.3) 1.8(1.3)	胚芽米、ごま油、七分つき押麦、○きび砂糖	○牛乳、ししゃも、豚肉(ばら)、がんもどき、◎いわし(煮干し)、いわし(煮干し)	キャベツ、とうがん、○ブルーベリー(乾)、にんじん、たまねぎ、大豆もやし、ピーマン、にら、◎みかん	米みそ(淡色辛みそ)、食塩、鶏がらだし	みかん	ミルクティー、お菓子、煮干し	★お料理クラブ
19土	てりやき野菜丼、わかめスープ、バナナ	457.4(346.3) 17.9(13.9) 10.4(8.2) 1.4(1.1)	胚芽米、なたね油、片栗粉、はるさめ、きび砂糖、ごま油	鶏もも肉、◎いわし(煮干し)、生わかめ、ごま	バナナ、もやし、たまねぎ、キャベツ、にんじん、ねぎ、しょうが	しょうゆ、みりん、鶏がらだし、食塩		麦茶、お菓子、煮干し	
21月	黒米ごはん、わかめの赤みそ汁、高野豆腐のはさみ煮、ほうれんそうとカブのとおかか和え	521.9(482.8) 22.1(19.3) 19.0(18.7) 2.1(1.8)	○さつまいも、胚芽米、じゃがいも、きび砂糖、○油、○小麦粉、片栗粉、○砂糖、黒米	豚ひき肉、凍り豆腐、○ごま、油揚げ、○ホットケーキ粉、いわし(煮干し)、◎いわし(煮干し)、かつお節、こんぶ(だし用)、カットわかめ	ほうれんそう、たまねぎ、かぶ、にんじん、こまつな、干しいたけ	しょうゆ、米みそ(赤色辛みそ)、みりん、食塩	煮干し、クッキー	ほうじ茶、さつまいものごま団子	
22火	胚芽ごはん、大豆カレー、こまつなのきび和え、りんご	544.9(426.9) 16.9(14.9) 14.3(12.5) 1.8(1.8)	胚芽米、○もち、じゃがいも、なたね油、米粉、黒砂糖、きび砂糖	豚ひき肉、○魚肉ソーセージ、だいず(乾)、がんもどき、○とろけるチーズ、ちりめんじゃこ、きび(精白粒)、かつお節、○食パン、◎いわし(煮干し)	りんご、たまねぎ、こまつな、にんじん、芋づる、ホールトマト缶詰、◎たまねぎ、○ピーマン、にんにく、しょうが	○ケチャップ、中濃ソース、ケチャップ、しょうゆ、ブイオンだし、カレー粉、食塩	クラッカー、煮干し	緑茶、もちピザ	★誕生会

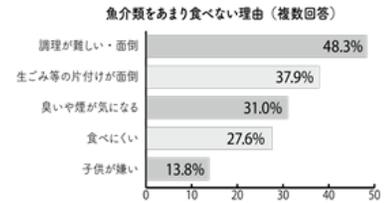
Table with columns: 日付, 献立, エネルギーたんぱく質脂質/塩分, 材料名, 10時おやつ, 3時おやつ, 行事. Rows include 23水, 24木, 25金, 28月, 29火, 30水, 31木.

★材料調達や行事の関係で献立及び、おやつが変更になることがあります。

October 10 給食だより みいづ保育園 令和6年9月20日(金) 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」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29年度食料・食生活及び栄養に関する調査】魚肉類(魚)の喫食頻度

★「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。

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・サクフレークでチャーハン
ハンバーグ(合いびき肉) → サクフレーク・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)
生姜焼き(豚肉) → ぶり・サクを使って生姜焼き
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。

Recipe card for '食べやすい魚' (Easy-to-eat fish). Includes ingredients (魚2切れ, 塩, 料理酒, 片栗粉, 油) and 5 steps for preparation.

- 【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)



★「魚」は成長・発達を助ける栄養素が豊富

Infographic showing benefits of fish: 良質なたんぱく質 (Good quality protein), DHA・IPA (Brain and nerve development), カルシウム・ビタミンD (Bone growth).

★「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。

Illustrations for fish odor reduction: 水洗いをして血液を取り除く (Wash with water to remove blood), 塩をふってしばらく置く (Salt and let sit), 酒の風味を活用する (Use sake flavor).

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。



3・調理法で食べやすく

- 揚げる: から揚げ、フライなど、カリ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

