

10月予定献立表

	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日	
午前のおやつ	10月10日は「目の愛護デー66」です。 目の健康のために良い食べ物（ビタミンA）を食事に取り入れて、目を大切にしましょう。						1	カルシウムウエハース	2	クラッカー	3	豆乳ウエハース
昼食	 にんじん  ギンダラ  レバー  かぼちゃ  ほうれん草  ウナギ ビタミンAは、 油と一緒に調理 すると吸収率が 高まります。						麦ごはん みそ汁（大根） レバーフライ ほうれん草の白和え		マージンごはん みそ汁（冬瓜） 魚の梅マヨ焼き 春雨の和え物 トマト		ドライカレー トマトのツナ和え オレンジ	
3時のおやつ							フルーツサンド ミルク		ビスコ りんご ミルク		いちごジャムサンド ミルク	
午前のおやつ	5	豆乳（フルーツ味）	6	ソフトせんべい	7	動物ビスケット	8	まがりせんべい	9	焼き芋	10	こざかなせんべい
昼食	バターパン クリームシチュー スタミナサラダ みかん缶		マージンごはん みそ汁（油揚げ） 焼きさばの甘酢あんかけ キャベツの和え物 黄桃		トルコのオルマンケバブ風カレー きゅうりと竹輪のごま和え ヨーグルト		ごはん みそ汁（豆腐） 鶏手羽元のさっぱり煮 もずく和え オレンジ		ごはん みそ汁（小松菜） きのこのキッシュ 切干大根のサラダ パイン缶		野菜そぼろ丼 コーンスープ バナナ	
3時のおやつ	サーターアングダー（ごま） ミルク		芋ようかん ミルク		バナナケーキ ミルク		うどんのかりんとう ミルク		ハーベストセサミ バナナ ミルク		黒棒 黄桃 ミルク	
午前のおやつ	12		13	ミレービスケット ノンフライ	14	ヨーグルト	15	バナナ	16	野菜スティック	17	ハーベストセサミ
昼食	 スポーツの日		チキンカレー きゅうりと大根のゆかり和え きになる野菜ジュース		野菜そば 大豆サラダ オレンジ		ごはん 納豆 みそ汁（じゃが芋） 魚の和風あんかけ ひじきのサラダ		お子様ランチ ミネストローネ チキン南蛮 すいか きゅうりの和え物		ナポリタン りんご ミルク	
3時のおやつ			黒糖くすもち ミルク		アップルポテト ミルク		揚げパン ミルク		生クリームケーキ 牛乳		おにぎり（じゃこおかか） お茶・麦茶	
午前のおやつ	19	丸ボウロ	20	ぼたぼた焼き	21	カル鉄スティック	22	ぶどうゼリー	23	はちや棒	24	麦菓子
昼食	マージンごはん ソーキ汁 豆腐チャンプルー パパイアの和え物		ごはん みそ汁（麩わかめ） 肉じゃが 野菜炒め オレンジ		ごはん みそ汁（キャベツ） 鶏肉のユリリンチー 黄桃 もやしの中華風和え物		ごはん みそ汁（大根） 豚肉のピカタ 白菜の和え物 パイン缶		ごはん みそ汁（ほうれん草） 鮭の塩こうじ焼き かんぴょういりちー		強ジュシー みそ汁（豆腐えのき） かぼちゃチップ	
3時のおやつ	スコーン ミルク		大学芋 ミルク		シリアルクッキー 柿 ミルク		クラッカーサンド ミルク		カルシウムウエハースいちご バナナ プリン		きな粉サンド ミルク	
午前のおやつ	26	カルシウムせんべい	27	マリービスケット	28	棒チーズ	29	バナナ	30	ビスコ	31	ルヴァン
昼食	ポークカレー ごぼうサラダ ヤクルト		ごはん みそ汁（冬瓜） 豚肉の香味焼き 春雨の和え物 パイン缶		ごはん 味付け海苔 ゆし豆腐 さんまの梅蒲焼き おくらの土佐和え		麦ごはん みそ汁（白菜） とんかつ パイン缶 コールスローサラダ		ごはん みそ汁（えのき） かぼちゃ型ハンバーグ ベイクドかぼちゃ いんげんのごま和え		ガパオライス ブロッコリーサラダ フルーツヨーグルト	
3時のおやつ	おからクッキー バナナ ミルク		スイートポテト オレンジ ミルク		りんごマフィン ミルク		さつま芋蒸しパン ミルク		ブルーベリータルト 梨 ミルク		ホットケーキ 豆乳（フルーツ味）	

日付	材 料 名 (◎は10時おやつ、○は午後おやつ材料)		
	熱と力になるもの	血や肉や骨になる物	体の調子を整えるもの
1 木	胚芽米、○サンドイッチ用食パン(卵不使用)、パン粉、 ○カルシウムウエハースいちご、揚げ油、押麦、小麦粉、 ○砂糖、三温糖、すりこま(白)、新玄	豚しゃべ、豆腐、○生クリーム、卵、○加工乳、 わかめ(乾)、○豆乳ホイップ	ほうれん草(冷凍・国産)、大根、人参、長ねぎ
2 金	米、マヨネーズ、春雨、マージン(もちきび)、 三温糖、ごま油、新玄	キングフィレ(切り身・骨皮なし)、豚Bロース スライス、スライスハム、○加工乳、シーチキン	○りんご、冬瓜、トマト、きゅうり、人参、練り 梅、ねぎ
3 土	米、○食パン(8枚切り)卵不使用、油、砂糖	豚ひき肉、大豆水煮、ツナ油漬缶、○加工乳	トマト、玉ねぎ、オレンジ、人参、きゅうり、 ピーマン、にんにく、しょうが
5 月	じゃがいも、○小麦粉、○三温糖、○揚げ油、○マーガ リン、油、三温糖、○黒煎りごま、バターパン、ごま油、卵 なしパン(又は超熟ロール)	鶏もも肉(皮なし)、牛乳、○卵、大豆水煮、シーチキ ン、スキムミルク(粉末)、◎豆乳(フルーツ味)、○加 工乳	玉ねぎ、白菜、レタス、人参、栗かぼちゃ、きゅ うり、いんげん(冷凍)
6 火	○さつまいも、胚芽米、○砂糖、マージン(もち きび)、油、片栗粉、小麦粉、三温糖	さば(切り身/骨なし)、シーチキン、油揚げ、 ○加工乳	大根、キャベツ、人参、ねぎ、○粉かんでん、 しょうが
7 水	胚芽米、じゃがいも、○小麦粉、○グラニュー糖、○有塩 バター、砂糖、○アーモンドプードル、すりこま(白)	豚肩ロース(脂身つき)、○卵、竹輪(無卵 白)、○生クリーム、スライスハム(卵不使用)、○加 工乳、豆腐	玉ねぎ、トマト水煮缶(カット)、きゅうり、に んじん、○パナナ
8 木	胚芽米、○ゆでうどん、○揚げ油、○粉黒糖、三 温糖	鶏手羽元、絹ごし豆腐、塩抜きもすく、○加工 乳、わかめ(乾)	オレンジ、きゅうり、えのきたけ、レモン果汁、 ねぎ
9 金	胚芽米、マヨネーズ、油、◎焼きた手	鶏もも肉(皮なし)、卵、ピザ用チーズ、油揚 げ、生クリーム、スライスハム(卵不使用)、○加 工乳、豆腐	玉ねぎ、きゅうり、小松菜、人参、エリンギ、しめじ、ブ ロッコリー、千切り大根(乾)、しいたけ、○パナナ
10 土	胚芽米、油、片栗粉、ごま油	豚ひき肉、牛乳、○加工乳	クリームコーン缶、小松菜、玉ねぎ、キャベツ、 にんじん、コーン缶、パナナ
13 火	胚芽米、じゃがいも、○粉黒糖、○芋くず、○タ ビオかんでん粉、押麦、油、小麦粉	鶏もも肉(皮なし)、○きな粉、○加工乳	玉ねぎ、人参、トマト、きゅうり、大根
14 水	沖縄そば麺(ゆで)、○さつまいも、じゃがいも も、○砂糖、マヨネーズ、○無塩バター	豚三枚肉(皮なし)、梅かまぼこ(卵なし)、大 豆水煮、○加工乳、◎ヨーグルト60g	オレンジ、○りんご、キャベツ、人参、玉ねぎ、 きゅうり、もやし、ねぎ、にんにく
15 木	胚芽米、○コッパン(卵不使用)、じゃがいも、油、揚げ 油、○三温糖、○アーモンドプードル、片栗粉、小麦粉、ごま ドレッシング、三温糖、新玄、◎超熟ロール	キングフィレ(切り身・骨皮なし)、鯖缶(小粒)、大豆 水煮、かにかまぼこ、○きな粉、○加工乳	白菜、きゅうり、人参、れんこん(水煮)スライス、コー ン缶、玉ねぎ、ねぎ、ピーマン、ひじき、○パナナ
16 金	胚芽米、揚げ油、和風ドレッシング、小麦粉、ABC/パ スタ、三温糖、油、新玄、○ホットケーキ粉	鶏もも肉(皮なし)、卵、ボーク缶(減塩スラム)、○牛 乳(無塩 成分無調整)、○豆乳ホイップ	スイカ、きゅうり、キャベツ、太もやし、玉ねぎ、人参、 トマト水煮缶(カット)、トマト、セロリ、ねぎ
17 土	○胚芽米、スパゲティ(1.6mm)、マーガ リン、三温糖、油	ウインナー、牛乳、○しらす干し、加工乳、○焼 きのり	りんご、玉ねぎ、人参、ピーマン、スライスマッ シュルーム水煮
19 月	胚芽米、○小麦粉、○ホットケーキ粉、○無塩バ ター、マージン(もちきび)、○三温糖、油	ソーキ(カット)、厚揚げ、○保育乳(調理用)、○フ レーンヨーグルト、シーチキン、根昆布、○加工乳、わか め(乾)	大根、パパイア(千切り)、キャベツ、島人参、 きゅうり、もやし、人参、にら
20 火	○さつまいも、胚芽米、じゃがいも、○油、○砂 糖、油、重型麺、砂糖、○黒煎りごま、新玄	牛ロース薄切り、ベーコン、○加工乳、わかめ (乾)、プリンセスウインナー	オレンジ、キャベツ、人参、玉ねぎ、しらたき、 パプリカ(赤)、グリーンピース(冷凍)、にら
21 水	胚芽米、○小麦粉、○マーガリン、○コーンフレーク(フ レーン)、揚げ油、○三温糖、砂糖、ごま油、三温糖	鶏もも肉(皮なし)、○卵、油揚げ、○加工乳	もやし、○柿、キャベツ、小松菜、にんじん、玉 ねぎ、長ねぎ、ねぎ
22 木	胚芽米、小麦粉、新玄	豚Bロース スライス、厚揚げ、卵、竹輪(無卵 白)、粉チーズ、○加工乳、わかめ(乾)	白菜、大根、人参、水菜、長ねぎ
23 金	胚芽米、○カルシウムウエハースいちご、油、三 温糖、新玄	生鮭(切り身・骨無し)、豆腐、豚三枚肉(皮なし)、 グーヤー(豚うで肉)、刻み昆布、キングフィレ(切り 身・骨皮なし)	かんぴょう(ゆで)、人参、ほうれん草、○パナ ナ、千切り大根(乾)
24 土	胚芽米、○食パン(8枚切り)卵不使用、油、○ 有塩バター、○グラニュー糖	豆腐、グーヤー(豚うで肉)、○きな粉、○加工 乳、わかめ(乾)	栗かぼちゃ、玉ねぎ、人参、えのきたけ、ひじ き、ねぎ、干し椎茸
26 月	胚芽米、じゃがいも、○小麦粉、○三温糖、○無塩バ ター、押麦、マヨネーズ、○黒煎りごま、白煎りごま、す りこま(白)、新玄、小麦粉	ヤクルト、豚Bロース スライス、○おから、 保育乳(調理用)、シーチキン、○加工乳	玉ねぎ、人参、トマト、千切りごぼう、きゅ うり、○パナナ
27 火	胚芽米、○さつまいも、春雨、○砂糖、○無塩バ ター、三温糖、ごま油、新玄	豚Bロース スライス、○牛乳、スライスハム、油揚げ、 ○卵、○加工乳、わかめ(乾)、シーチキン	○オレンジ、冬瓜、きゅうり、長ねぎ、ねぎ、に んにく
28 水	胚芽米、○小麦粉、○三温糖、○無塩バター、 油、小麦粉、砂糖、片栗粉	ゆし豆腐、さんま(開き・中骨なし)、○卵、味 付のり、○牛乳、○加工乳、◎棒チーズ	オクラ、○りんご、練り梅、○りんごジャム、ね ぎ
29 木	胚芽米、○ホットケーキ粉、○さつまいも、パン粉、揚げ 油、小麦粉、押麦、マヨネーズ、○三温糖、○油、砂糖	豚Bロース、○牛乳、○卵、卵、油揚げ、○加工 乳	キャベツ、白菜、にんじん、しめじ、ねぎ、◎パ ナナ
30 金	胚芽米、油、白煎りごま、砂糖	ハンバーグ(行事務)、ツナ油漬缶、○加工乳	栗かぼちゃ、○梨、いんげん(生)、えのきた け、にんじん、人参、しめじ、ねぎ
31 土	胚芽米、○ホットケーキ粉、マヨネーズ、三温糖	プレーンヨーグルト、豚ひき肉、○牛乳、○卵、 ○豆乳(フルーツ味)	ブロッコリー(冷凍)、玉ねぎ、パプリカ (黄)、コーン缶、人参、ピーマン



給食だより10月号

秋の魚を食べよう——魚を「好き」になる食体験のすすめ

「魚って苦手…」という子どもは少なくありません。でも、魚が苦手な子どもの多くは、まだ食べ慣れていないだけかもしれません。見て、さわって、においをかいで——繰り返し出会ううちに、魚は自然と身近なものになっていきます。今月は、秋の魚との出会いを楽しむヒントをお届けします。

★ 魚が「嫌い」になる理由は、主に4つ

子どもが魚を嫌がる理由は大きく4つ。「骨」「におい」「見た目」「食感」です。これらをひとつずつ解決するだけで、魚が「食べられるもの」に近づきます。

- ① 骨が怖い 鮭・めかじき・ぶりなど骨の少ない魚を選ぶ。「骨取り魚」も便利です。
- ② においが苦手 塩をふって水分を拭き取る。カレー粉・チーズで風味づけも効果的。
- ③ 見た目が怖い 缶詰から始める。チャーハンなどに混ぜて形を変えるのも効果的。
- ④ バサバサが苦手 塩麹・みそに漬け込むとふっくら。片栗粉でしっとり仕上げを。



★ 秋が旬！今、食べたい魚

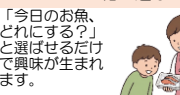
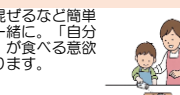
旬の魚は栄養価が高く、値段も手ごろです。「今日はさんまだよ！」という一言が、子どもの食への関心を育てます。

- ・さんま……秋を代表する魚。DHA・EPAが豊富。塩焼きにすると香ばしく食べやすい。
- ・さば……青魚の王様。みそ煮・竜田揚げに。缶詰でも手軽に美味しく。
- ・鮭……骨が少なく食べやすい。ピンク色が食欲をそそる。バターソテーが人気。
- ・さわら……上品な白身でくせがない。照り焼きにすると甘辛味で子どもが食べやすい。

★ 魚に含まれる主な栄養素

DHA・EPA	良質なたんぱく質	カルシウム
脳・神経の発達を助ける。さんま・さば・いわしなど青魚に豊富です。	筋肉・血液・皮膚の材料。消化吸収が良く胃腸にやさしい。	骨・歯の材料。しらす・ししゃもなど骨ごと食べる小魚に豊富です。
		
ビタミンD	ビタミンB群	鉄
カルシウムの吸収を高める。魚に多く含まれる希少な栄養素です。	体のエネルギー代謝を助ける。疲れにくい体づくりに。	貧血予防に欠かせません。成長期に不足しやすい栄養素です。
		

★ 魚に「会おう」機会を増やしましょう

スーパーで一緒に選ぶ	調理と一緒にする	絵本や図鑑で親しむ
「今日のお魚、どれにする？」と選べるだけで興味が生れます。	ほぐす・混ぜるなど簡単な作業と一緒に。「自分で作った」が食べる意欲につながります。	「これはさんまっというんだよ」。名前を知ると、食材が身近になります。
		

★ 手間なく魚を取り入れましょう

「魚は手間がかかる」と感じたら、缶詰や骨取り魚の出番です。さば缶・ツナ缶は骨の処理いらずで栄養満点。冷凍の骨取り魚は必要な分だけ使えてとても便利です。

- ・さば缶 みそ汁・カレーに混ぜるだけです。 ※汁ごと使うと塩分が多くなるので味をみながら
- ・ツナ缶 サラダ・チャーハン・パスタに万能に使えます。
- ・いわし缶 そのままご飯のお供に。骨まで食べられてカルシウム豊富です。
- ・冷凍骨取り魚 解凍して焼くだけ。子どもに安心して出せます。