



10月離乳食予定献立表



		食						おやつ	
10月	離乳後期（9～11ヶ月）		離乳中期（7～8ヶ月）		離乳前期（5～6ヶ月）		午後3：00 8・9ヶ月頃から		
	嚥下でつぶせるかたさ		舌でつぶせるかたさ		なめらかにすりつぶした状態				
	献立		献立		献立				
1 水	全粥～軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	煮りんご 育児用ミルク		
	大根のみそ汁	大根/わかめ	大根のみそ汁	大根/わかめ	だし汁				
	レバーの煮物	レバー/玉ねぎ/人参	煮物	ほうれん草/玉ねぎ/人参/ 豆腐	野菜ペースト	大根/人参/玉ねぎ/ほうれ ん草			
	白和え	ほうれん草/人参/豆腐			豆腐ペースト	豆腐			
2 木	全粥～軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	パン粥～トースト 育児用ミルク		
	ほうれん草のみそ汁	ほうれん草/玉ねぎ	ほうれん草のみそ汁	ほうれん草/玉ねぎ	だし汁				
	野菜と肉の柔らか煮	肉/キャベツ/パプリカ	野菜と肉の柔らか煮	肉/キャベツ/パプリカ	野菜ペースト	ほうれん草/玉ねぎ/キャ ベツ/きゅうり			
	煮浸し	きゅうり	煮浸し	きゅうり					
3 金	全粥～軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	果物 （オレンジ） 育児用ミルク		
	冬瓜のみそ汁	冬瓜/人参	冬瓜のみそ汁	冬瓜/人参	だし汁				
	煮魚	魚	煮魚	魚	野菜ペースト	冬瓜/人参/きゅうり			
	煮浸し	きゅうり	煮浸し	きゅうり	白身魚ペースト	魚			
4 土	全粥～軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	パン粥～トースト （きなこ） 育児用ミルク		
	キャベツのみそ汁	キャベツ/玉ねぎ	キャベツのみそ汁	キャベツ/玉ねぎ	だし汁				
	そばろ煮	肉/小松菜/人参	そばろ煮	肉/小松菜/人参	野菜ペースト	キャベツ/玉ねぎ/小松菜/ 人参/きゅうり			
	煮浸し	モウイ/きゅうり/パプ リカ	煮浸し	モウイ/きゅうり/パプ リカ					
6 月	全粥～軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	焼き芋（茹で） 育児用ミルク		
	大根のみそ汁	大根/人参	大根のみそ汁	大根/人参	だし汁				
	肉と野菜の柔らか煮	肉/人参/玉ねぎ	肉と野菜の柔らか煮	肉/人参/玉ねぎ	野菜ペースト	大根/人参/玉ねぎ/ブロッ コリー			
	煮浸し	ブロッコリー	煮浸し	ブロッコリー					
7 火	全粥～軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	果物（バナナ） 育児用ミルク		
	玉ねぎのみそ汁	玉ねぎ	玉ねぎのみそ汁	玉ねぎ	だし汁				
	肉じゃが風	肉/じゃが芋/人参/玉ねぎ	肉じゃが風	肉/じゃが芋/人参/玉ねぎ	野菜ペースト	玉ねぎ/じゃが芋/人参/ きゅうり			
	煮浸し	きゅうり	煮浸し	きゅうり					
8 水	全粥～軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	さつまいもとりんごの コンポート 育児用ミルク		
	冬瓜のみそ汁	冬瓜	冬瓜のみそ汁	冬瓜	だし汁				
	焼き魚のあんかけ	魚	焼き魚のあんかけ	魚	野菜ペースト	冬瓜/きゅうり			
	煮浸し	きゅうり	煮浸し	きゅうり	白身魚ペースト	魚			
9 木	全粥～軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	野菜がゆ 育児用ミルク		
	小松菜のみそ汁	小松菜	小松菜のみそ汁	小松菜	だし汁				
	豆腐ハンバーグ風	豆腐/玉ねぎ/人参/肉	豆腐ハンバーグ風	豆腐/玉ねぎ/人参/肉	野菜ペースト	小松菜/玉ねぎ/人参/			
					豆腐ペースト	豆腐			
10 金	全粥～軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	煮りんご 育児用ミルク		
	コーンスープ	コーン缶	コーンスープ	コーン缶	だし汁				
	そばろ煮	肉/玉ねぎ/人参/レタス	そばろ煮	肉/玉ねぎ/人参/レタス	野菜ペースト	人参/玉ねぎ/レタス/トマ ト			
	煮トマト	ブロッコリー/トマト	煮トマト	ブロッコリー/トマト					
11 土	スパゲティの柔らか煮	スパゲティ/肉/玉ねぎ/ ピーマン/人参	全粥	米	10倍粥	米	味噌風味おじや 育児用ミルク		
	野菜スープ	キャベツ/玉ねぎ	野菜スープ	キャベツ/玉ねぎ	だし汁				
	果物	煮りんご	そばろ煮	肉/玉ねぎ/人参/ピーマン	野菜ペースト	キャベツ/人参/玉ねぎ			
			果物	煮りんご					
14 火	全粥～軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	ホットケーキ 育児用ミルク		
	じゃがいものみそ汁	じゃが芋/白菜	じゃがいものみそ汁	じゃが芋/白菜	だし汁				
	納豆	納豆	納豆	納豆	野菜ペースト	じゃが芋/白菜/人参			
	魚のあんかけ	魚/ひじき/人参	魚のあんかけ	魚/ひじき/人参	白身魚ペースト	魚			
15 水	全粥～軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	ホットケーキ 育児用ミルク		
	野菜スープ	キャベツ/玉ねぎ/人参/ト マト	野菜スープ	キャベツ/玉ねぎ/人参/ト マト	だし汁				
	肉の柔らか煮	肉	肉の柔らか煮	肉	野菜ペースト	キャベツ/玉ねぎ/人参/ト マト			
	果物	スイカ	果物	スイカ					
16 木	全粥～軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	焼き紅芋（茹で） 育児用ミルク		
	じゃがいものみそ汁	じゃが芋/人参	じゃがいものみそ汁	じゃが芋/人参	だし汁				
	肉と野菜の柔らか煮	肉/玉ねぎ/人参/キャベツ/ もやし	肉と野菜の柔らか煮	肉/玉ねぎ/人参/キャベツ/ もやし	野菜ペースト	じゃが芋/人参/玉ねぎ/ キャベツ			
	煮浸し	きゅうり	煮浸し	きゅうり					

10月	食						おやつ
	離乳後期（9～11ヶ月）		離乳中期（7～8ヶ月）		離乳前期（5～6ヶ月）		
	歯茎でつぶせるかたさ		舌でつぶせるかたさ		なめらかにすりつぶした状態		
	献立		献立		献立		
17 金	全粥～軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	野菜がゆ 育児用ミルク
	大根のスープ	大根/島人参	大根のスープ	大根/島人参	だし汁		
	豆腐と野菜の煮物	豆腐/キャベツ/人参/もやし	豆腐と野菜の煮物	豆腐/キャベツ/人参/もやし	野菜ペースト	大根/人参/キャベツ	
	煮浸し	パパイア	煮浸し	パパイア	豆腐ペースト	豆腐	
18 土	全粥～軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	野菜がゆ 育児用ミルク
	人参のみそ汁	人参	人参のみそ汁	人参	だし汁		
	野菜のそぼろ炒め煮	肉/玉ねぎ/人参/ピーマン	野菜のそぼろ炒め煮	肉/玉ねぎ/人参/ピーマン	野菜ペースト	じゃが芋/人参/玉ねぎ/きゅうり	
	蒸し野菜	じゃが芋/きゅうり/コーン	蒸し野菜	じゃが芋/きゅうり/コーン			
20 月	全粥～軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	野菜がゆ 育児用ミルク
	なすのみそ汁	なす/玉ねぎ	なすのみそ汁	なす/玉ねぎ	だし汁		
	そぼろ煮	肉/玉ねぎ/人参	そぼろ煮	肉/玉ねぎ/人参	野菜ペースト	玉ねぎ/人参/じゃが芋/きゅうり	
	ポテトサラダ風	じゃが芋/きゅうり/パプリカ	ポテトサラダ風	じゃが芋/きゅうり/パプリカ			
21 火	全粥～軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	焼き芋（茹で） 育児用ミルク
	キャベツのみそ汁	キャベツ/玉ねぎ	キャベツのみそ汁	キャベツ/玉ねぎ	だし汁		
	肉と野菜の柔らか煮	肉/もやし/人参/小松菜	肉と野菜の柔らか煮	肉/もやし/人参/小松菜	野菜ペースト	玉ねぎ/人参/キャベツ/小松菜	
22 水	全粥～軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	野菜がゆ 育児用ミルク
	豆腐のすまし汁	豆腐/小松菜/人参	豆腐のすまし汁	豆腐/小松菜/人参	だし汁		
	肉と野菜の柔らか煮	肉/白菜/人参	肉と野菜の柔らか煮	肉/白菜/人参	野菜ペースト	小松菜/人参/白菜	
					豆腐ペースト	豆腐	
23 木	全粥～軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	果物（バナナ） 育児用ミルク
	ほうれん草のみそ汁	ほうれん草/人参/豆腐	ほうれん草のみそ汁	ほうれん草/人参/豆腐	だし汁		
	魚の野菜あんかけ	魚/玉ねぎ/人参/ピーマン	魚の野菜あんかけ	魚/玉ねぎ/人参/ピーマン	野菜ペースト	ほうれん草/人参/玉ねぎ	
					白身魚ペースト	魚	
24 金	全粥～軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	煮りんご 育児用ミルク
	麴のみそ汁	麴/キャベツ/わかめ	麴のみそ汁	麴/キャベツ/わかめ	だし汁		
	肉じゃが風	肉/じゃが芋/人参/玉ねぎ	肉じゃが風	肉/じゃが芋/人参/玉ねぎ	野菜ペースト	キャベツ/じゃが芋/人参/玉ねぎ	
	果物	オレンジ	果物	オレンジ			
25 土	全粥～軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	パン粥～トースト（きなこ） 育児用ミルク
	キャベツのみそ汁	キャベツ/玉ねぎ	キャベツのみそ汁	キャベツ/玉ねぎ	だし汁		
	そぼろ煮	肉/小松菜/人参	そぼろ煮	肉/小松菜/人参	野菜ペースト	キャベツ/玉ねぎ/小松菜/人参/きゅうり	
	煮浸し	モウイ/きゅうり/パプリカ	煮浸し	モウイ/きゅうり/パプリカ			
27 月	全粥～軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	果物（オレンジ） 育児用ミルク
	豆腐の味噌汁	豆腐	豆腐の味噌汁	豆腐	だし汁		
	肉の柔らか煮	肉/人参/玉ねぎ	肉の柔らか煮	肉/人参/玉ねぎ	野菜ペースト	人参/玉ねぎ/きゅうり	
	煮浸し	きゅうり	煮浸し	きゅうり	豆腐ペースト	豆腐	
28 火	全粥～軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	蒸しパン 育児用ミルク
	ゆし豆腐	ゆし豆腐	ゆし豆腐	ゆし豆腐	だし汁		
	魚のおろし煮	魚/大根	魚のおろし煮	魚/大根	野菜ペースト	大根/葉野菜	
	おかか煮	オクラ	おかか煮	オクラ	豆腐ペースト	豆腐	
29 水	全粥～軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	煮りんご 育児用ミルク
	白菜のみそ汁	白菜	白菜のみそ汁	白菜	だし汁		
	肉と野菜の柔らか煮	肉/キャベツ/人参	肉と野菜の柔らか煮	肉/キャベツ/人参	野菜ペースト	白菜/キャベツ/人参	
30 木	全粥～軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	果物（梨） 育児用ミルク
	人参のみそ汁	人参	人参のみそ汁	人参	だし汁		
	ハンバーグ	肉/玉ねぎ/ピーマン/人参	ハンバーグ	肉/玉ねぎ/ピーマン/人参	野菜ペースト	人参/玉ねぎ/かぼちゃ	
	茹で野菜	かぼちゃ	茹で野菜	かぼちゃ			
31 金	全粥～軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	味噌風味おじや 育児用ミルク
	かぼちゃスープ	かぼちゃ/玉ねぎ	かぼちゃスープ	かぼちゃ/玉ねぎ	だし汁		
	野菜と肉の柔らか煮	人参/じゃがいも/白菜	野菜と肉の柔らか煮	人参/じゃがいも/白菜	野菜ペースト	かぼちゃ/玉ねぎ/人参/じゃが芋/白菜	
	煮浸し	レタス/きゅうり	煮浸し	レタス/きゅうり			

* 離乳初期の野菜ペーストは、素材の味を知る・食べることを慣らすため食材ごとのペーストを準備します

* お子さんの月齢や発達を考慮し、離乳食の内容や量を個々に合わせて無理なくすすめていきます

* 食事や栄養に関して気になること等ありましたら、担任保育士や市の栄養士にご相談ください

あおいこども園（浦添市統一献立参考）
令和7年10月

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	新米の季節になりました。 米は日本人にとって大切な主食です。 熱や力のもとになる栄養が豊富。 よく噛むと米の甘みが口の中に広がり、 どんな料理にも合います。 ご家庭でも声かけしながら おいしくいただきます！ 		1 カルシウムウエハース	2 クラッカー	3 ビスコ	4 五穀ビスケット
昼食			麦ごはん みそ汁（大根長ねぎ） レバーフライ ほうれん草の白和え	ごはん みそ汁（ほうれん草） 照り焼きチキン パイン缶 キャベツのサラダ	マージンごはん みそ汁（冬瓜人参） 魚の梅マヨ焼き 春雨の和え物 トマト	強ジュシー みそ汁（豆腐えのき） ほうれん草の白和え ゆでとうもろこし
3時のおやつ			かぼちゃクッキー りんご 牛乳	フルーツサンド 牛乳	かりんとう オレンジ 牛乳	タンナファクルー 黄桃 牛乳
午前のおやつ	6 ソフトせんべい	7 棒チーズ	8 動物ビスケット	9 ハーベストセサミ	10 カルシウムせんべい	11 アンパンマンせんべい
昼食	ごはん みそ汁（大根人参） ハンバーグ 黄桃 切干大根のサラダ	オルマンケバブ風カレー （トルコ） きゅうりの和え物 ヨーグルト	ごはん みそ汁（冬瓜） 焼きさばの甘酢あんかけ 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 ごぼうと厚揚げの炒め煮 パイン缶	タコライス コーンスープ ブロッコリーのサラダ	ナポリタン りんご ミルク
3時のおやつ	大学芋 牛乳	バナナケーキ 牛乳	アップルポテト 牛乳	イージュ天ぷら 牛乳	はとむぎおこし りんご 牛乳	ふりかけおむすび お茶・麦茶
午前のおやつ	13	14 野菜スティック	15 丸ポウロ	16 パナナ	17 ヨーグルト	18 豆乳ウエハース
昼食			ごはん 納豆 みそ汁（じゃが芋白菜） 鮭の塩こうじ焼き 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	マージンごはん ソーキ汁 豆腐チャンプルー パパイヤの和え物	ピザドック ポテトサラダ ミルク
3時のおやつ			アメリカンマフィン 牛乳	生クリームケーキ 牛乳	クラッカーサンド（マヨネーズ） 牛乳	ヨーグルトスコーン 牛乳
午前のおやつ	20 ぼたぼた焼き	21 カル鉄スティック	22 ぶどうゼリー（Fe）	23 はちちゃ棒	24 焼き芋	25 アンパンマンせんべい
昼食	秋野菜カレー 千切り大根のサラダ 豆乳飲料（まめびよ莓）	ごはん みそ汁（キャベツ） 黄桃 鶏肉のユーリンチー もやし中華風和え物	ごはん 豆腐のすまし汁 豚肉のピカタ 野菜炒め パイン缶	ごはん みそ汁（ほうれん草） 魚の和風あんかけ かんぴょういりちー	ごはん みそ汁（鮎わかめ） 肉じゃが 白菜の和え物 オレンジ	野菜そぼろ丼 モーウイサラダ バナナ ヨーグルト
3時のおやつ	黒糖くずもち 牛乳	芋ようかん 牛乳	紅芋ねじり棒 牛乳	おからクッキー バナナ 牛乳	クレープ（ブルーベリー） 柿 牛乳	きな粉サンド 豆乳（フルーツ味）
午前のおやつ	27 パナナ	28 まがりせんべい	29 マリービスケット	30 星たべよ	31 豆乳（フルーツ味）	
昼食	ごはん みそ汁（豆腐えのき） 豚肉の香味焼き 春雨の和え物 パイン缶	マージンごはん 味付け海苔 ゆし豆腐 さんまの梅蒲焼き おくら土佐和え	麦ごはん みそ汁（白菜しめじ） とんかつ コールスローサラダ	ごはん みそ汁（えのき） ハンバーグ（トマトソース） ベイクドかぼちゃ いんげんのごま和え	バターパン クリームシチュー スタミナサラダ みかん缶	
3時のおやつ	スイートポテト オレンジ 牛乳	黒糖蒸パン 牛乳	りんごマフィン 牛乳	ステックパン 梨 牛乳	かぼちゃサターアンダギー 牛乳	

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 水	胚芽米、○小麦粉、パン粉、◎カルシウムウエハースいち ブ、○砂糖、揚げ油、○油、押麦、小麦粉、○アーモンド パウダー、三溫糖、すりこぎ(白)、新玄	豚レバー、豆腐、卵、○牛乳、○加工乳、わかめ(乾)	○りんご、ほうれん草(冷凍・国産)、大根、人参、長ね ぎ、○かぼちゃパワダー
2 木	米、○サンドイッチ用食パン(卵不使用)、マヨネーズ、 香肉、マージン(もちきり)、○砂糖、三溫糖、ごま油、 新玄	キングフィレ(切り身・骨なし)、豚ロース スライ ス、○生クリーム、スライスハム、○加工乳、○豆乳ホ イップ、シーチキン	冬瓜、トマト、きゅうり、人参、練り梅、ねぎ
3 金	胚芽米、片栗粉、ごまドレッシング、砂糖、油、新玄	鶏もも肉(皮付き)、○加工乳	○オレンジ、キャベツ、ほうれん草、玉ねぎ、きゅうり、 コーン缶、パプリカ(赤)
4 土		発 表 会	
6 月	○さつまいも、胚芽米、○砂糖、マージン(もちきり) 油、マヨネーズ	ひき肉、厚揚げ、油揚げ、○加工乳、○スライスハム(卵 不使用)	玉ねぎ、大根、にんじん、きゅうり、ブロッコリー、千切 り大根(乾)、人参、ねぎ、○粉がんでん
7 火	胚芽米、じゃがいも、○小麦粉、○グラニュー糖、○有塩 バター、砂糖、○アーモンドパウダー	豚肩ロース(惣身つき)、○卵、○生クリーム、○加工 乳、ヨーグルト60g、わかめ(乾)、◎梅チーズ	きゅうり、玉ねぎ、トマト水漬缶(カット)、にんじん、 ○パナナ
8 水	胚芽米、○さつまいも、○砂糖、○無塩バター、三溫糖、 油、片栗粉、小麦粉	さば(切り身・骨なし)、塩焼きもすく、油揚げ、○加工 乳	オレンジ、冬瓜、○りんご、きゅうり、レモン果汁、ね ぎ、しょうが
9 木	胚芽米、○小麦粉、○揚げ油、マヨネーズ、油、ごま油	鶏もも肉(皮なし)、卵、ピザ用チーズ、○シーチキン、 ○卵、油揚げ、生クリーム、○加工乳、豆腐	玉ねぎ、きゅうり、小松菜、人参、エリンギ、しめじ、さ さがきごぼう、○人参、しいたけ、○にら
10 金	胚芽米、マヨネーズ、油、三溫糖	合いき肉、牛乳、タコライス用チーズ、シーチキン、○牛 乳(国産 成分無調整)	ブロッコリー(冷凍)、○りんご、クリームコーン缶、ト マト、レタス、コーン缶、玉ねぎ、人参
11 土	○胚芽米、スバゲティ(1.6mm)、○マヨネーズ、○ マージン(もちきり)、マーガリン、三溫糖、油	ウインナー、○シーチキン、牛乳、○味付のり、加工乳	りんご、玉ねぎ、人参、ピーマン、スライスマッシュル ーム水漬
14 火	胚芽米、じゃがいも、○ホットケーキ粉、○無塩バター、 ○三溫糖、ごまドレッシング、新玄	生鮭(切り身・骨なし)、○保母乳(調理用)、鯖魚(小 粒)、大豆水漬、○ピザ用チーズ、かにかまぼこ、○加工 乳、キングフィレ(切り身・骨皮なし)	白米、きゅうり、人参、れんこん(水漬)スライス、コー ン缶、○レーズン、ねぎ、ひじき
15 水	胚芽米、揚げ油、和風ドレッシング、小麦粉、ABCバ ス、三溫糖、油、新玄、○ホットケーキ粉	鶏もも肉(皮なし)、卵、ポーク缶(鶏造スハム)、○牛 乳(国産 成分無調整)、○豆乳ホイップ	スイカ、きゅうり、キャベツ、木もやし、玉ねぎ、人参、 トマト水漬缶(カット)、トマト、セロリ、ねぎ
16 木	沖縄そば(種)、じゃがいも、○小麦粉、○揚げ油、 マヨネーズ、○すりこぎ(白)	豚三枚肉(皮なし)、棒かまぼこ(卵なし)、○卵、大豆 水漬、○加工乳	キャベツ、人参、玉ねぎ、きゅうり、もやし、ねぎ、にん じく、◎パナナ
17 金	胚芽米、○小麦粉、○ホットケーキ粉、○無塩バター、 マージン(もちきり)、○三溫糖、油	ソーキ(カット)、厚揚げ、○保母乳(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)、◎ヨーグルト60g	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
18 土	ロールパン、○胚芽米、じゃがいも、マヨネーズ、○白煎 りごま、油	ウインナー、ハム、ピザ用チーズ、○鮭フレーク、加工 乳、プリンセスウインナー	きゅうり、玉ねぎ、人参、にんじん、コーン缶、ピーマン
20 月	胚芽米、じゃがいも、○粉黒糖、○すくす、○タピオカで ん粉、三溫糖、新玄	グーヤー(豚うで肉)、シーチキン、○きな粉、○加工 乳、わかめ(乾)	玉ねぎ、なす、人参、きゅうり、エリンギ、しめじ、千切 り大根(乾)、パプリカ(赤)
21 火	○さつまいも、胚芽米、揚げ油、○油、○砂糖、砂糖、ご ま油、三溫糖、○黒煎りごま	鶏もも肉(皮なし)、油揚げ、○加工乳	もやし、キャベツ、小松菜、にんじん、玉ねぎ、長ねぎ、 ねぎ
22 水	胚芽米、小麦粉、新玄、○紅芋、○三溫糖、○無塩バ ター、○揚げ油	豚ロース スライス、ベーコン、木綿豆腐、卵、粉チー ズ、○加工乳、プリンセスウインナー	小松菜、えのきだけ、人参、にんじん、キャベツ、パプリ カ(赤)、にら
23 木	胚芽米、○小麦粉、○三溫糖、○無塩バター、揚げ油、片 栗粉、小麦粉、○黒煎りごま、三溫糖、油、新玄	キングフィレ(切り身・骨皮なし)、豆腐、豚三枚肉(皮 なし)、○おから、○保母乳(調理用)、グーヤー(豚う で肉)、刻み昆布、○加工乳	かんぴょう(ゆで)、人参、ほうれん草、玉ねぎ、ピーマ ン、○パナナ、千切り大根(乾)
24 金	胚芽米、じゃがいも、油、型型糖、砂糖、新玄、◎焼きた ま	牛ロース薄切り、竹輪(無卵白)○加工乳、わかめ (乾)、	オレンジ、人参、白米、水漬○柿、玉ねぎ、しらたき、グ リンピース(冷凍)
25 土	胚芽米、○食パン(8枚切り)卵不使用、マヨネーズ、○ 有塩バター、○グラニュー糖、油、片栗粉、ごま油	豚ひき肉、シーチキン、○きな粉、ヨーグルト60g、○豆 乳(フルーツ味)	モーウイ、きゅうり、小松菜、玉ねぎ、キャベツ、にんじ ん、コーン缶、パプリカ(赤)、パナナ
27 月	胚芽米、○さつまいも、香肉、○砂糖、○無塩バター、三 溫糖、ごま油、新玄	豚ロース スライス、豆腐、○牛乳、スライスハム、○ 卵、○加工乳、シーチキン	○オレンジ、きゅうり、えのきだけ、長ねぎ、ねぎ、にん じく、◎パナナ
28 火	胚芽米、○強力粉、○粉黒糖、マージン(もちきり)、 油、小麦粉、砂糖、片栗粉	ゆし豆腐、さんま(開き・中骨なし)、○牛乳、味付の り、○加工乳	オクラ、練り梅、ねぎ
29 水	胚芽米、○小麦粉、○三溫糖、パン粉、揚げ油、○無塩バ ター、小麦粉、押麦、マヨネーズ、砂糖	豚ロース、○卵、卵、○牛乳、油揚げ、○加工乳	キャベツ、白米、○りんご1/8個、にんじん、しめじ、○ りんごジャム、ねぎ
30 木	胚芽米、パン粉、油、白煎りごま、三溫糖、片栗粉、小麦 粉、砂糖	合いき肉、ツナ油漬缶、保母乳(調理用)、○加工乳	菜かぼちゃ、○梨、玉ねぎ、いんげん(生)、人参、トマ ト水漬缶(カット)、えのきだけ、にんじん、スライ スマッシュルーム水漬、しめじ、ピーマン、ねぎ
31 金	じゃがいも、○小麦粉、○三溫糖、○揚げ油、○無塩バ ター、油、三溫糖、バターパン、ごま油、卵なしパン(又 は超熱ロール)	鶏もも肉(皮なし)、牛乳、○卵、大豆水漬、シーチキ ン、スチームミルク(粉末)、◎豆乳(フルーツ味)、○加 工乳	玉ねぎ、白米、レタス、人参、菜かぼちゃ、きゅうり、い んげん(冷凍)、○かぼちゃパワダー

給食だより10月号

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も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

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、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
 パサパサが苦手	【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、シューシーに仕上げる - 野菜たっぷりりの「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に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」

最近では、骨を丁寧に取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。

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	新米の季節になりました。 米は日本人にとって大切な主食です。 熱や力のもとになる栄養が豊富。 よく噛むと米の甘みが口の中に広がり、 どんな料理にも合います。 ご家庭でも声かけしながら おいしくいただきます！ 				1	カルシウムウエハース	2	クラッカー	3	ビスコ	4	
昼食					麦ごはん みそ汁（大根長ねぎ） レバーフライ ほうれん草の白和え		ごはん みそ汁（ほうれん草） 照り焼きチキン パイン缶 キャベツのサラダ		お弁当会		発表会	
3時のおやつ					かぼちゃクッキー りんご 牛乳		フルーツサンド 牛乳		かりんとう オレンジ 牛乳			
午前のおやつ	6	ソフトせんべい	7	棒チーズ	8	動物ビスケット	9	ハーベストセサミ	10	カルシウムせんべい	11	アンパンマンせんべい
昼食	ごはん みそ汁（大根人参） ハンバーグ 黄桃 切干大根のサラダ		オルマンケバブ風カレー （トルコ） きゅうりの和え物 ヨーグルト		ごはん みそ汁（冬瓜） 焼きさばの甘酢あんかけ 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 ごぼうと厚揚げの炒め煮 パイン缶		タコライス コーンスープ ブロッコリーのサラダ		ナポリタン りんご ミルク	
3時のおやつ	大学芋 牛乳		バナナケーキ 牛乳		アップルポテト 牛乳		イッシュ天ぷら 牛乳		はとむぎおこし りんご 牛乳		ふりかけおむすび お茶・麦茶	
午前のおやつ	13		14	野菜スティック	15	丸ポウロ	16	バナナ	17	ヨーグルト	18	豆乳ウエハース
昼食			ごはん 納豆 みそ汁（じゃが芋白菜） 鮭の塩こうじ焼き 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		野菜そば 大豆サラダ みかん缶		マージンごはん ソーキ汁 豆腐チャンプルー パパイヤの和え物		ピザドック ポテトサラダ ミルク	
3時のおやつ			アメリカンマフィン 牛乳		生クリームケーキ 牛乳		クラッカーサンド（マヨネーズ） 牛乳		ヨーグルトスコーン 牛乳		鮭わかめおむすび お茶・麦茶	
午前のおやつ	20	ぼたぼた焼き	21	カル鉄スティック	22	ぶどうゼリー（Fe）	23	はちや棒	24	焼き芋	25	アンパンマンせんべい
昼食	秋野菜カレー 千切り大根のサラダ 豆乳飲料（まめびよ莓）		ごはん みそ汁（キャベツ） 黄桃 鶏肉のユーリンチー もやし中華風和え物		ごはん 豆腐のすまし汁 豚肉のピカタ 野菜炒め パイン缶		ごはん みそ汁（ほうれん草） 魚の和風あんかけ かんぴょういりちー		ごはん みそ汁（麩わかめ） 肉じゃが 白菜の和え物 オレンジ		野菜そばろ丼 モーウイサラダ バナナ ヨーグルト	
3時のおやつ	黒糖くずもち 牛乳		芋ようかん 牛乳		紅芋ねじり棒 牛乳		おからクッキー バナナ 牛乳		クレープ（ブルーベリー） 柿 牛乳		きな粉サンド 豆乳（フルーツ味）	
午前のおやつ	27	バナナ	28	まがりせんべい	29	マリービスケット	30	星たべよ	31	豆乳（フルーツ味）		
昼食	ごはん みそ汁（豆腐えのき） 豚肉の香味焼き 春雨の和え物 パイン缶		マージンごはん 味付け海苔 ゆし豆腐 さんまの梅蒲焼き おくら土佐和え		麦ごはん みそ汁（白菜しめじ） とんかつ コールスローサラダ		ごはん みそ汁（えのき） ハンバーグ（トマトソース） ベイクドかぼちゃ いんげんのごま和え		バターパン クリームシチュー スタミナサラダ みかん缶			
3時のおやつ	スイートポテト オレンジ 牛乳		黒糖蒸パン 牛乳		りんごマフィン 牛乳		ステックパン 梨 牛乳		かぼちゃサターアンダギー 牛乳			

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 水	胚芽米、○小麦粉、パン粉、◎カルシウムウエハースいちご、○砂糖、揚げ油、○油、押麦、小麦粉、○アーモンドプードル、三溫糖、すりこぎ(白)、新玄	豚レバー、豆腐、卵、○牛乳、○加工乳 わかめ(乾)	○りんご、ほうれん草(冷凍・国産)、大根、人参、長ねぎ、○かぼちゃパワダー
2 木	米、○サンドイッチ用食パン(卵不使用)、マヨネーズ、春雨、マージン(もちきり)、○砂糖、三溫糖、ごま油、新玄	キングフィレ(切り身・骨なし)、豚ロース スライス、○生クリーム、スライスハム、○加工乳、○豆乳ホイップ、シーチキン	冬瓜、トマト、きゅうり、人参、練り梅、ねぎ
3 金		弁 当 会	
4 土		発 表 会	
6 月	○さつまいも、胚芽米、○砂糖、マージン(もちきり)、マヨネーズ	ひき肉、厚揚げ、○加工乳、○スライスハム(卵不使用)	玉ねぎ、大根、にんじん、きゅうり、ブロッコリー、千切の大根(乾)、人参、ねぎ、○粉かんでん
7 火	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	豚肩ロース(輪切つき)、○卵、○生クリーム、○加工乳、ヨーグルト80g、わかめ(乾)、◎梅チーズ	きゅうり、玉ねぎ、トマト水魚缶(カット)、にんじん、○パナ
8 水	胚芽米、○さつまいも、○砂糖、○無塩バター、三溫糖、油、片栗粉、小麦粉	さば(切り身/骨なし)、塩抜きもすく、油揚げ、○加工乳	オレンジ、冬瓜、○りんご、きゅうり、レモン果汁、ねぎ、しょうが
9 木	胚芽米、○小麦粉、○揚げ油、マヨネーズ、油、ごま油	鶏もも肉(皮なし)、卵、ピザ用チーズ、○シーチキン、○卵、油揚げ、生クリーム、○加工乳、豆腐	玉ねぎ、きゅうり、小松菜、人参、エリンギ、しめじ、ささがきごぼう、○人参、しいたけ、○にら
10 金	胚芽米、マヨネーズ、油、三溫糖	含ひき肉、牛乳、タコライス用チーズ、シーチキン、○牛乳(国産 成分無調整)	ブロッコリー(冷凍)、○りんご、クリームコーン缶、トマト、レタス、コーン缶、玉ねぎ、人参
11 土	○胚芽米、スバゲティ(1.6mm)、○マヨネーズ、○マージン(もちきり)、マーガリン、三溫糖、油	ウインナー、○シーチキン、牛乳、○味噌のり、加工乳	りんご、玉ねぎ、人参、ピーマン、スライスマッシュルーム水菜
14 火	胚芽米、じゃがいも、○ホットケーキ粉、○無塩バター、○三溫糖、ごまドレッシング、新玄	生鮭(切り身・骨なし)、○保母乳(調理用)、納豆(小粒)、大豆水菜、○ピザ用チーズ、かにかまぼこ、○加工乳、キングフィレ(切り身・骨なし)	白菜、きゅうり、人参、れんこん(水菜)スライス、コーン缶、○レーズン、ねぎ、ひじき
15 水	胚芽米、揚げ油、和風ドレッシング、小麦粉、ABC/スタ、三溫糖、油、新玄、○ホットケーキ粉	鶏もも肉(皮なし)、卵、ポーク缶(焼通スハム)、○牛乳(国産 成分無調整)、○豆乳ホイップ	スイカ、きゅうり、キャベツ、木もやし、玉ねぎ、人参、トマト水魚缶(カット)、トマト、セロリ、ねぎ
16 木	沖縄そば麺(ゆで)、じゃがいも、○小麦粉、○揚げ油、マヨネーズ、○すりこぎ(白)	豚三枚肉(皮なし)、棒かまぼこ(卵なし)、○卵、大豆水菜、○加工乳	キャベツ、人参、玉ねぎ、きゅうり、もやし、ねぎ、にんにく、◎パナ
17 金	胚芽米、○小麦粉、○ホットケーキ粉、○無塩バター、マージン(もちきり)、○三溫糖、油	ソーキ(カット)、厚揚げ、○保母乳(調理用)、○プレーンヨーグルト、シーチキン、根幹市、○加工乳、わかめ(乾)、◎ヨーグルト80g	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
18 土	ロールパン、○胚芽米、じゃがいも、マヨネーズ、○白切りごま、油	ウインナー、ハム、ピザ用チーズ、○鮭フレーク、加工乳、プリンセスウインナー	きゅうり、玉ねぎ、人参、にんじん、コーン缶、ピーマン
20 月	胚芽米、じゃがいも、○粉黒糖、○すくす、タピオカでん粉、三溫糖、新玄	グーヤー(豚うで肉)、シーチキン、○きな粉、○加工乳、わかめ(乾)	玉ねぎ、なす、人参、きゅうり、エリンギ、しめじ、千切り大根(乾)、パプリカ(赤)
21 火	○さつまいも、胚芽米、揚げ油、○油、○砂糖、砂糖、ごま油、三溫糖、○黒煎りごま	鶏もも肉(皮なし)、油揚げ、○加工乳	もやし、キャベツ、小松菜、にんじん、玉ねぎ、長ねぎ、ねぎ
22 水	胚芽米、小麦粉、新玄、○紅芋、○三溫糖、○無塩バター、○揚げ油	豚ロース スライス、ベーコン、木綿豆腐、卵、粉チーズ、○加工乳、プリンセスウインナー	小松菜、えのきたけ、人参、にんじん、キャベツ、パプリカ(赤)、にら
23 木	胚芽米、○小麦粉、○三溫糖、○無塩バター、揚げ油、片栗粉、小麦粉、○黒煎りごま、三溫糖、油、新玄	キングフィレ(切り身・骨なし)、豆腐、豚三枚肉(皮なし)、○おから、○保母乳(調理用)、グーヤー(豚うで肉)、刻み昆布、○加工乳	かんぴょう(ゆで)、人参、ほうれん草、玉ねぎ、ピーマン、○パナ、千切り大根(乾)
24 金	胚芽米、じゃがいも、油、重型粉、砂糖、新玄、◎焼きたて	牛ロース薄切り、竹輪(黒頭白)○加工乳、わかめ(乾)、	オレンジ、人参、白菜、水菜○柿、玉ねぎ、しらたき、グリーンピース(冷凍)
25 土	胚芽米、○食パン(8枚切り)卵不使用、マヨネーズ、○有塩バター、○グラニュー糖、油、片栗粉、ごま油	豚ひき肉、シーチキン、○きな粉、ヨーグルト80g、○豆乳(フルーツ味)	モウーイ、きゅうり、小松菜、玉ねぎ、キャベツ、にんじん、コーン缶、パプリカ(赤)、パナ
27 月	胚芽米、○さつまいも、春雨、○砂糖、○無塩バター、三溫糖、ごま油、新玄	豚ロース スライス、豆腐、○牛乳、スライスハム、○卵、○加工乳、シーチキン	○オレンジ、きゅうり、えのきたけ、長ねぎ、ねぎ、にんにく、◎パナ
28 火	胚芽米、○強力粉、○粉黒糖、マージン(もちきり)、油、小麦粉、砂糖、片栗粉	ゆし豆腐、さんま(開き・中骨なし)、○牛乳、味噌のり、○加工乳	オクラ、練り梅、ねぎ
29 水	胚芽米、○小麦粉、○三溫糖、パン粉、揚げ油、○無塩バター、小麦粉、押麦、マヨネーズ、砂糖	豚ロース、○卵、○牛乳、油揚げ、○加工乳	キャベツ、白菜、○りんご1/8個、にんじん、しめじ、○りんごジャム、ねぎ
30 木	胚芽米、パン粉、油、白煎りごま、三溫糖、片栗粉、小麦粉、砂糖	含ひき肉、ツナ油漬缶、保母乳(調理用)、○加工乳	菜かぼちゃ、○梨、玉ねぎ、いんげん(生)、人参、トマト水魚缶(カット)、えのきたけ、にんじん、スライスマッシュルーム水菜、しめじ、ピーマン、ねぎ
31 金	じゃがいも、○小麦粉、○三溫糖、○揚げ油、○無塩バター、油、三溫糖、バターパン、ごま油、卵なしパン(又は紹興ロール)	鶏もも肉(皮なし)、牛乳、○卵、大豆水菜、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、菜かぼちゃ、きゅうり、いんげん(冷凍)、○かぼちゃパワダー

給食だより10月号

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

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、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
パサパサが苦手 	【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込んで、身をふくらさせる - 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、ジュージューに仕上げる - 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に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」

最近では、骨を丁寧に取り除いた冷凍の魚が充実しています。必要な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。

