

10月	食 屋						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 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	野菜がゆ 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	バナナ	そばろ煮	肉/玉ねぎ/人参/ピーマン	野菜ペースト	キャベツ/玉ねぎ/人参	
			果物	バナナ			
19 月	全粥～軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	ホットケーキ 育児用ミルク
	大根のスープ	大根/人参	大根のスープ	大根/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/きゅうり	
	煮浸し	パパイア/きゅうり	煮浸し	パパイア/きゅうり	豆腐ペースト	豆腐	
20 火	全粥～軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	焼き芋（茹で） 育児用ミルク
	じゃが芋のみそ汁	じゃが芋/人参	じゃが芋のみそ汁	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/ パプリカ（赤）	肉と野菜の柔らか煮	肉/玉ねぎ/人参/キャベツ/ パプリカ（赤）	野菜ペースト	キャベツ/人参/玉ねぎ/ じゃが芋	
	果物	オレンジ	果物	オレンジ			
21 水	全粥～軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	野菜がゆ 育児用ミルク
	野菜スープ	トマト/玉ねぎ	野菜スープ	トマト/玉ねぎ	だし汁		
	肉と野菜の柔らか煮	肉/キャベツ/人参/もやし	肉と野菜の柔らか煮	肉/キャベツ/人参/もやし	野菜ペースト	トマト/玉ねぎ/人参/キャベツ	
22 木	全粥～軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	野菜がゆ 育児用ミルク
	大根のみそ汁	大根/豆腐/わかめ	大根のみそ汁	大根/豆腐/わかめ	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	大根/白菜/人参	
					豆腐ペースト	豆腐	
23 金	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/玉ねぎ	人参のみそ汁	人参/玉ねぎ	だし汁		
	トマト煮	肉/玉ねぎ/ピーマン/トマト	トマト煮	肉/玉ねぎ/ピーマン/トマト	野菜ペースト	人参/玉ねぎ/トマト	
	果物	オレンジ	果物	オレンジ			
24 土	全粥～軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	野菜がゆ 育児用ミルク
	豆腐のみそ汁	豆腐/わかめ	豆腐のみそ汁	豆腐/わかめ	だし汁		
	肉と野菜の柔らか煮	肉/玉ねぎ/人参/ひじき	肉と野菜の柔らか煮	肉/玉ねぎ/人参/ひじき	野菜ペースト	玉ねぎ/人参/かぼちゃ	
					豆腐ペースト	豆腐	
26 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
	じゃが芋のみそ汁	じゃが芋/玉ねぎ	じゃが芋のみそ汁	じゃが芋/玉ねぎ	だし汁		
	肉と野菜の柔らか煮	肉/玉ねぎ/人参/トマト	肉と野菜の柔らか煮	肉/玉ねぎ/人参/トマト	野菜ペースト	じゃが芋/玉ねぎ/人参/ト マト	
	煮浸し	きゅうり/人参	煮浸し	きゅうり/人参			
27 火	全粥～軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	野菜がゆ 育児用ミルク
	冬瓜のみそ汁	冬瓜/わかめ	冬瓜のみそ汁	冬瓜/わかめ	だし汁		
	肉と野菜の柔らか煮	肉/人参/ほうれん草	肉と野菜の柔らか煮	肉/人参/ほうれん草	野菜ペースト	冬瓜/人参/ほうれん草/ きゅうり	
	煮浸し	きゅうり	煮浸し	きゅうり			
28 水	全粥～軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	煮りんご 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/人参	魚のおろし煮	魚/大根/人参	野菜ペースト	大根/人参/オクラ	
	おかか煮	オクラ	おかか煮	オクラ	白身魚ペースト	魚	
29 木	全粥～軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	蒸しパン/ 育児用ミルク
	白菜のみそ汁	白菜/おつゆ菇	白菜のみそ汁	白菜/おつゆ菇	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 金	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		
	肉と野菜の柔らか煮	肉/玉ねぎ/いんげん/人参	肉と野菜の柔らか煮	肉/玉ねぎ/いんげん/人参	野菜ペースト	人参/玉ねぎ/かぼちゃ	
	茹で（蒸し）野菜	かぼちゃ	茹で（蒸し）野菜	かぼちゃ			
31 土	全粥～軟飯	米	全粥～軟飯	米	10倍粥	米	味噌風味おじや 育児用ミルク
	ポテトスープ	じゃが芋/玉ねぎ	ポテトスープ	じゃが芋/玉ねぎ	だし汁		
	肉と野菜の柔らか煮	肉/人参/玉ねぎ/かぼちゃ/ 白菜	肉と野菜の柔らか煮	肉/人参/玉ねぎ/かぼちゃ/ 白菜	野菜ペースト	じゃが芋/玉ねぎ/かぼ ちゃ/白菜	
	煮浸し	きゅうり	煮浸し	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

令和8年10月
あおいこども（浦添市統一献立参考）

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」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 レバーフライ ほうれん草の白和え		ごはん みそ汁 魚の梅マヨ焼き トマト みかん缶		ごはん みそ汁 鮭の塩こうじ焼き かんぴょういりちー	
3時のおやつ							トライアングル 牛乳		ビスコ りんご 牛乳		亀の甲せんべい 牛乳			
午前のおやつ	5	豆乳（フルーツ味）	6	アンパンマンせんべい	7	動物ビスケット	8	まがりせんべい	9	焼き芋	10	カルシウムせんべい		
昼食	野菜そぼろ丼 みそ汁 バナナ		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 鶏手羽元のさっぱり煮 もずく和え		ごはん みそ汁 きのこのキッシュ 切干大根のサラダ パイン缶		ガパオライス サラダ みかん缶			
3時のおやつ	サターアングー 麦茶		雪の宿 牛乳		バナナケーキ 牛乳		かりんとう オレンジ 牛乳		ハーベストセサミ バナナ 牛乳		黒棒 黄桃 牛乳			
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	カル鉄スティック	17	ハーベストセサミ		
昼食			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 魚の和風あんかけ ひじきのサラダ		ごはん みそ汁 鶏肉のユーリンチー 黄桃 もやしの中華風和え物		ナポリタン クリームスープ バナナ			
3時のおやつ			黒糖くずもち 牛乳		サラダせんべい りんご 牛乳		揚げパン 牛乳		黒棒 柿 麦茶		おにぎり お茶・麦茶			
午前のおやつ	19	丸パウロ	20	ぼたぼた焼き	21	野菜スティック	22	ぶどうゼリー	23	はちゃ棒	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 キャベツの和え物 オレンジ		お子様ランチ ミネストローネ チキン南蛮 梨 きゅうりの和え物		ごはん みそ汁 豚肉のピカタ 白菜の和え物 パイン缶		ドライカレー コンソメスープ 和え物 オレンジ		強ジュシー みそ汁 バナナ			
3時のおやつ	スコーン 牛乳		大学芋 麦茶		生クリームケーキ 牛乳		クラッカーサンド 牛乳		カルシウムウエハース バナナ		チョコクリームパン ジュース			
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	アンパンマンせんべい	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 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 おくら土佐和え		麦ごはん みそ汁 とんかつ パイン缶 コールスローサラダ		ごはん みそ汁 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		ごはん クリームシチュー サラダ ヨーグルト			
3時のおやつ	亀の甲せんべい オレンジ 牛乳		スイートポテト 牛乳		ビスコ りんご 牛乳		黒糖蒸しパン 牛乳		プリン 梨		スティックパン ジュース			

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、揚げ油、押麦、小麦粉、○砂糖、三温糖、すりこごま(白)、○無塩バター	豚レバー、豆腐、◎牛乳、わかめ(乾)、○ クリームチーズ、◎卵	ほうれん草(冷凍・国産)、大根、人参、長ねぎ
2 金	米、マヨネーズ、三温糖、ごま油、新玄	キングフィレ(切り身・骨なし)、豚Bロース スライス、◎牛乳、シーチキン	○りんご、冬瓜、トマト、人参、練り梅、ねぎ
3 土	胚芽米、油、三温糖、新玄	生鮭(切り身・骨なし)、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)
5 月	胚芽米、油、片栗粉、ごま油、○小麦粉、○三温 糖、○揚げ油	◎豆乳(フルーツ味)、豚ひき肉、牛乳、豆腐、 わかめ(乾)	小松菜、玉ねぎ、キャベツ、にんじん、コーン 缶、バナナ、ねぎ
6 火	胚芽米、マーজন(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、 ◎牛乳	大根、キャベツ、人参、ねぎ、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、すりこごま(白)	豚肩ロース(脂身つき)、◎卵、竹輪(無卵 白)、生クリーム、◎牛乳、ヨーグルト60g	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、三温糖	鶏手羽元、絹ごし豆腐、塩抜きもずく、◎牛乳、 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、◎焼き芋	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)、◎ 牛乳、豆腐	玉ねぎ、きゅうり、小松菜、人参、エリンギ、しめじ、 ブロック、千切り大根(乾)、しいたけ、○パナナ
10 土	胚芽米、マヨネーズ、三温糖	豚ひき肉、◎牛乳	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
13 火	胚芽米、じゃがいも、○粉黒糖、○芋くず、○タ ピオカでん粉、押麦、油、小麦粉	鶏もも肉(皮なし)、○きな粉、◎牛乳	玉ねぎ、人参、トマト、きゅうり、大根
14 水	沖縄そば種(ゆで)、じゃがいも、マヨネーズ	豚三枚肉(皮なし)、棒かまぼこ(卵なし)、大 豆水煮、◎牛乳、◎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・骨なし)、納豆(小粒)、大豆 水煮、かにかまぼこ、○きな粉、◎牛乳	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、砂糖、ごま油、三温糖	鶏もも肉(皮なし)、油揚げ	もやし、◎柿、キャベツ、小松菜、にんじん、玉 ねぎ、長ねぎ、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、牛乳	バナナ、玉ねぎ、人参、ピーマン
19 月	胚芽米、○小麦粉、○ホットケーキ粉、○無塩バ ター、マーজন(もちきび)、○三温糖、油	ソーキ(カット)、厚揚げ、◎保乳乳(調理用)、○プ レーンヨーグルト、シーチキン、模昆布、◎牛乳、わかめ (乾)	大根、パパイア(千切り)、キャベツ、黒人参、 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、星型麺、砂糖、◎黒煎りごま、新玄	牛ロース薄切り、ベーコン、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、揚げ油、和風ドレッシング、小麦粉、ABCバス 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(原産 成分無調整)	梨、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
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、◎牛乳、わかめ(乾)	白菜、大根、人参、水菜、長ねぎ
23 金	米、油、砂糖、○ウエハース	豚ひき肉、大豆水煮、ツナ油漬缶、◎牛乳	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、○パナナ
24 土	胚芽米、油	豆腐、グーヤー(豚うで肉)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、押麦、マヨネーズ、白煎りごま、す りこごま(白)、新玄、小麦粉	ヤクルト、豚Bロース スライス、シーチキン、 ◎牛乳	玉ねぎ、人参、トマト、千切りごぼう、きゅう り、◎オレンジ
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、◎牛乳、わかめ(乾)、シーチキン	冬瓜、きゅうり、長ねぎ、ねぎ、にんにく
28 水	胚芽米、油、小麦粉、砂糖、片栗粉	ゆし豆腐、さんま(開き・中骨なし)、味付の り、◎牛乳、◎棒チーズ	オクラ、○りんご、練り梅、ねぎ
29 木	胚芽米、○粉黒糖、○強力粉、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	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(行事用)、ツナ油漬缶	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、じゃがいも、油、三温糖、	鶏もも肉(皮なし)、牛乳、シーチキン、ヨーグルト	玉ねぎ、白菜、人参、栗かぼちゃ、きゅうり、い んげん(冷凍)



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 パサパサが苦手 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。缶詰でも手軽においしく。
- ・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

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。



ビタミンD

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。



良質なたんぱく質

筋肉・血液・皮膚の材料。消化吸収が良く胃腸にやさしい。



ビタミンB群

体のエネルギー代謝を助ける。疲れにくい体づくりに。



カルシウム

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。



鉄

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「出会う」機会を増やしましょう

スーパーで一緒に選ぶ

「今日のお魚、どれにする？」と選べるだけで興味が生れます。



調理と一緒にする

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。



絵本や図鑑で親しむ

「これはさんまだよ」と。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。

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」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 レバーフライ ほうれん草の白和え		弁当会		ごはん みそ汁 鮭の塩こうじ焼き かんぴょういりちー	
3時のおやつ							トリアングル牛乳		ビスコ りんご 牛乳		亀の甲せんべい牛乳	
午前のおやつ	5	豆乳（フルーツ味）	6	アンパンマンせんべい	7	動物ビスケット	8	まがりせんべい	9	焼き芋	10	カルシウムせんべい
昼食	野菜そぼろ丼 みそ汁 バナナ		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 鶏手羽元のさっぱり煮 もずく和え		ごはん みそ汁 きのこのキッシュ 切干大根のサラダ パイン缶		ガバオライス サラダ みかん缶	
3時のおやつ	サーターアンダギー 麦茶		雪の宿 牛乳		バナナケーキ 牛乳		かりんとう オレンジ 牛乳		ハーベストセサミ バナナ 牛乳		黒棒 黄桃 牛乳	
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	カル鉄スティック	17	ハーベストセサミ
昼食			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 魚の和風あんかけ ひじきのサラダ		ごはん みそ汁 鶏肉のユーリンチー 黄桃 もやしの中華風和え物		ナポリタン クリームスープ バナナ	
3時のおやつ			黒糖くずもち 牛乳		サラダせんべい りんご 牛乳		揚げパン 牛乳		黒棒 柿 麦茶		おにぎり お茶・麦茶	
午前のおやつ	19	丸ボウロ	20	ぼたぼた焼き	21	野菜スティック	22	ぶどうゼリー	23	はちャ棒	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 パパイヤの和え物		ごはん みそ汁（麩わかめ） 肉じゃが キャベツの和え物 オレンジ		お子様ランチ ミネストローネ チキン南蛮 梨 きゅうりの和え物		ごはん みそ汁 豚肉のピカタ 白菜の和え物 パイン缶		ドライカレー コンソメスープ 和え物 オレンジ		強ジュシー みそ汁 バナナ	
3時のおやつ	スコーン 牛乳		大学芋 麦茶		生クリームケーキ 牛乳		クラッカーサンド 牛乳		カルシウムウエハース バナナ		チョコクリームパン ジュース	
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	アンパンマンせんべい	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 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 おくら土佐和え		麦ごはん みそ汁 とんかつ パイン缶 コールスローサラダ		ごはん みそ汁 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		ごはん クリームシチュー サラダ ヨーグルト	
3時のおやつ	亀の甲せんべい オレンジ 牛乳		スイートポテト 牛乳		ビスコ りんご 牛乳		黒糖蒸しパン 牛乳		プリン 梨		スティックパン ジュース	

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、○サンディッチ用食パン(卵不使用)、パン粉、 ◎カルシウムエハース、揚げ油、押麦、小麦粉、○砂糖、三温糖、すりこま(白)、○無塩バター	豚レバー、豆腐、卵、○牛乳、わかめ(乾)、○クリームチーズ、○卵	ほうれん草(冷凍・国産)、大根、人参、長ねぎ
2 金	弁当会		
3 土	胚芽米、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、○バナナ、千切り大根(乾)
5 月	胚芽米、油、片栗粉、ごま油、○小麦粉、○三温糖、○揚げ油	◎豆乳(フルーツ味)、豚ひき肉、牛乳、豆腐、わかめ(乾)	小松菜、玉ねぎ、キャベツ、にんじん、コーン缶、バナナ、ねぎ
6 火	胚芽米、マーガリン(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、○牛乳	大根、キャベツ、人参、ねぎ、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、○牛乳、ヨーグルト60g	玉ねぎ、トマト水煮缶(カット)、きゅうり、にんじん、○バナナ
8 木	胚芽米、三温糖	鶏手羽元、絹ごし豆腐、塩抜きもずく、○牛乳、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、◎焼き芋	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)、○牛乳、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)、しんじけ、○バナナ
10 土	胚芽米、マヨネーズ、三温糖	豚ひき肉、○牛乳	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
13 火	胚芽米、じゃがいも、○粉黒糖、○芋くず、○タピオカでん粉、押麦、油、小麦粉	鶏もも肉(皮なし)、○きな粉、○牛乳	玉ねぎ、人参、トマト、きゅうり、大根
14 水	沖縄そば麺(ゆで)、じゃがいも、マヨネーズ	豚三枚肉(皮なし)、棒かまぼこ(卵なし)、大豆水煮、○牛乳、◎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、○茹熟ロール	キングフィレ(切り身・骨皮なし)、納豆(小瓶)、大豆水煮、かにかまぼこ、○きな粉、○牛乳	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、○バナナ
16 金	胚芽米、揚げ油、砂糖、ごま油、三温糖	鶏もも肉(皮なし)、油揚げ	もやし、○柿、キャベツ、小松菜、にんじん、玉ねぎ、長ねぎ、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、牛乳	バナナ、玉ねぎ、人参、ピーマン
19 月	胚芽米、○小麦粉、○ホットケーキ粉、○無塩バター、マーガリン(もちきび)、○三温糖、油	ソーキ(カット)、厚揚げ、○豚骨乳(調理用)、○プレーンヨーグルト、シーチキン、根昆布、○牛乳、わかめ(乾)	大根、パパイア(千切り)、キャベツ、黒人参、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、型型製、砂糖、○黒煎りこま、新玄	牛ロース薄切り、ベーコン、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、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、ホーク缶(減塩スラム)、○牛乳(原産 成分無調整)	梨、きゅうり、キャベツ、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
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、○牛乳、わかめ(乾)	白菜、大根、人参、水菜、長ねぎ
23 金	米、油、砂糖、○ウエハース	豚ひき肉、大豆水煮、ツナ油漬缶、○牛乳	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、○バナナ
24 土	胚芽米、油	豆腐、グーヤー(豚うで肉)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、押麦、マヨネーズ、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、シーチキン、○牛乳	玉ねぎ、人参、トマト、千切りごぼう、きゅうり、○オレンジ
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、○牛乳、わかめ(乾)、シーチキン	冬瓜、きゅうり、長ねぎ、ねぎ、にんにく
28 水	胚芽米、油、小麦粉、砂糖、片栗粉	ゆし豆腐、さんま(開き・中骨なし)、味噌付のり、○牛乳、◎棒チーズ	オクラ、○りんご、練り梅、ねぎ
29 木	胚芽米、○粉黒糖、○強力粉、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	キャベツ、白菜、にんじん、しめじ、ねぎ、◎バナナ
30 金	胚芽米、油、白煎りごま、砂糖	ハンバーグ(行事用)、ツナ油漬缶	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、じゃがいも、油、三温糖	鶏もも肉(皮なし)、牛乳、シーチキン、ヨーグルト	玉ねぎ、白菜、人参、栗かぼちゃ、きゅうり、いんげん(冷凍)



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 パサパサが苦手 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。缶詰でも手軽においしい。
- ・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

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。



ビタミンD

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。



良質なたんぱく質

筋肉・血液・皮膚の材料。消化吸収が良く胃腸にやさしい。



ビタミンB群

体のエネルギー代謝を助ける。疲れにくい体づくりに。



カルシウム

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。



鉄

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「出会う」機会を増やしましょう

スーパーで一緒に選ぶ

「今日のお魚、どれにする？」と選べるだけで興味が生れます。



調理と一緒にする

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。



絵本や図鑑で親しむ

「これはさんまっていうんだよ」。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。 ※汁ごと使す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。