

給食メニュー

2018/10月

認定こども園どんぐり

日	曜		3時おやつ
01	月	ごはん、ししゃものチーズフライ、ごぼうとコーンのサラダ、豆腐とえんどうのみそ汁	豆乳ココア、牛乳かんのあんみつ
02	火	ごはん、豚肉炒め、かぼちゃのごまマヨネーズ、大根と厚揚げのみそ汁	牛乳、野菜蒸しパン
03	水	キッズビビンバ、フルーツミックス、じゃがいもとのりのスープ	牛乳、ピザトースト
04	木	パン、チキンナゲット、ポテトサラダ、野菜スープ	牛乳、じゃこおかかおにぎり
05	金	ごはん、ぎょうざ、春雨のマヨネーズサラダ、豆腐と青菜のスープ	牛乳、簡単チーズケーキ
06	土	ジャージャーメン、りんご	牛乳、いなり寿司
07	日		
08	月	<体育の日>	
09	火	ごはん、魚のおろし煮、キャベツの胡麻マヨネーズあえ、さつま芋とねぎのみそ汁	牛乳、にんじんケーキ
10	水	ごはん、マーボー豆腐、ほうれん草のナムル、わかめスープ	牛乳、チーズラスク
11	木	パン、煮込みハンバーグ、粉ふき芋と人参の甘煮、青菜と卵のスープ	牛乳、昆布おにぎり
12	金	ごはん、大豆の天ぷら、きゅうりとえのきたけの酢の物、五目汁	牛乳、りんごゼリー
13	土	天津飯、白菜のりあえ、わんたんスープ	牛乳、ジャムパン
14	日		
15	月	ごはん、鮭の西京焼き、筑前煮、小松菜とえのきのみそ汁	牛乳、アメリカンドッグミニ
16	火	ごはん、さつま芋の天ぷら、豚肉のすき焼き風煮物、だいこんとわかめのみそ汁	牛乳、チーズ蒸しパン
17	水	チキンとかぼちゃのカレー、ブロッコリーのミモザサラダ、りんご	豆乳ココア、プリン、ビスケット
18	木	パン、白身魚のフライ、パスタサラダ、さつま芋のスープ	牛乳、豆乳もち
19	金	ごはん、厚揚げのみそ炒め、きゅうりとのはるさめのサラダ、チンゲン菜のすまし汁	牛乳、バナナのパンケーキ
20	土	ツナとトマトのスパゲッティ、白菜のサラダ、わかめと卵のスープ	牛乳、鮭・チーズおにぎり
21	日		
22	月	ごはん、魚のから揚げ、チンゲン菜の中華和え、さつま汁	牛乳、おからのタコ焼き風
23	火	ごはん、擬製豆腐、大豆とひじきのサラダ、もやしとわかめのみそ汁	牛乳、あずき団子
24	水	きのこあんかけうどん、フルーツポンチ	豆乳ココア、オムレット
25	木	パン、鶏肉の野菜煮込み、ブロッコリーのマヨネーズあえ、キャベツスープ	牛乳、ゆかりおにぎり
26	金	じゃこふりかけごはん、豆腐バーグ、ほうれん草のサラダ、いもとだいこんのみそ汁	牛乳、豆乳かんてん
27	土	マーボーなす丼、もやしとわかめのナムル、中華コーンスープ	牛乳、フレンチトースト
28	日		
29	月	さつま芋ごはん、魚のみそ照り焼き、きゅうりの華風サラダ、ほうれん草のかき玉汁	牛乳、豆乳ケーキ
30	火	ごはん、肉団子の甘酢あん、小松菜とコーンのあえもの、豆腐となめこのみそ汁	牛乳、蒸しまんじゅう
31	水	ごはん、のりから揚げ、おからサラダ、豆乳汁	牛乳、ハロウィンかぼちゃマフィン



※りすぐみまでの10時のおやつは「牛乳または豆乳」と「お菓子」です。

魚をおいしく食べましょう

魚は、健康維持に大切な栄養素をたくさん含む、日本の代表的な食べ物です。しかし、その消費量は減り続け、平成18年には、ついに「肉の消費量」が「魚の消費量」を上回りました。海に囲まれ、地域性豊かな魚食文化が育まれてきた日本。魚をおいしく食べる経験を通して、魚の良さを子どもたちに伝えていきましょう。

★魚に関心を持ちましょう

日本で獲れる海水魚は実に豊富で、なんとその種類は約4200種。日本の近海は魚の宝庫です。魚売り場に目を向ければ、季節ごとにいろいろな魚が並んでいます。魚の住んでる場所を想像しながら、自然の恵みに感謝して「魚」を食べることができたらいいですね。

<p>たんぱく質</p> <p>身体を構成します。不足すると免疫力や思考能力が低くなります。</p>	<p>カルシウム</p> <p>身体を構成します。不足すると免疫力や思考能力が低くなります。</p>	<p>ビタミン</p> <p>身体を構成します。不足すると免疫力や思考能力が低くなります。</p>
<p>DHA</p> <p>身体を構成します。不足すると免疫力や思考能力が低くなります。</p>	<p>EPA</p> <p>身体を構成します。不足すると免疫力や思考能力が低くなります。</p>	<p>タウリン</p> <p>目が良く見えるようになったり、脳を育てます。</p>

★今が旬！おいしい「鮭」

秋が旬のおいしい「鮭」は脂がのっていて美味。塩焼き等、シンプルな調理で味わいましょう。おいしい鮭を選ぶコツはオレンジ色が濃いものを選ぶこと。鮭の身はオレンジ色ですが、実は魚の分類だと白身魚。餌となるエビの殻などに含まれる「アスタキサンチン」によって身がオレンジ色になっています。身の色をよく見て、新鮮な魚を選び、おいしくいただきます。

★お手軽な「さば缶」

手間をかけずに魚料理を作りたい時に便利なのが、「さば缶」。価格もお手頃です。骨も一緒に加工されているので魚の栄養を余すことなく摂取することができます。

「さば缶お魚バーグ」（子どもサイズ6個分）

- ・さば缶(固形)…100g 合いびき肉…250g たまねぎ…150g
- ・塩…小さじ1/3 ・にんにく、しょうが…適量 ・片栗粉…35g

<作り方> さば缶の水気を切り、たまねぎをみじん切りにする。全ての材料を混ぜ、形を作りフライパン又はオーブンで焼く。

魚には子どもの健康増進に役立つ栄養がたくさん含まれています。

調理の方法、食べさせ方の工夫で、子どもを「魚好き」にしましょう。



