

2020/10月



認定こども園どんぐり

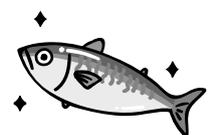
日	曜		3時おやつ
01	木	パン、スコッチエッグ、ブロッコリーとトマトのサラダ、キャベツとさつまいものスープ	牛乳、お月見だんご
02	金	ごはん、大豆と揚げじゃがいもの煮物、ほうれん草の磯あえ、切り干しとたまねぎのみそ汁	牛乳、豆乳かんてん
03	土	天津飯、きゅうりの中華サラダ、わんたんスープ	牛乳、さつまいも蒸しパン
04	日		
05	月	ごはん、マーボー豆腐(キッズ)、ほうれん草のナムル、はるさめのスープ	牛乳、かぼちゃのもちもちパン
06	火	ごはん、鶏つくねのあんかけ、大根とツナのあえ物、こまつなとわかめのみそ汁	牛乳、みかんヨーグルトゼリー
07	水	ごはん、さばのみそ煮、キャベツの胡麻マヨネーズあえ、じゃがいもとごぼうのみそ汁	牛乳、黒糖蒸しパン
08	木	牛乳、ジャムパン、ポークビーンズ、ゆで野菜サラダ、バナナ	麦茶、豆腐団子
09	金	じゃこふりかけごはん、ひじきの厚焼き卵、いんげんと鶏ささ身のごまあえ、さつまいものみそ汁	牛乳、豆乳小倉ゼリー
10	土	ごはん、凍り豆腐のふわふわ煮、かぼちゃのごまマヨネーズ、切干大根のみそ汁	牛乳、昆布おにぎり
11	日		
12	月	ごはん、さんまのごま焼き、筑前煮、豆腐ともやしのみそ汁	麦茶、プリン、ビスケット
13	火	ごはん、厚揚げのそぼろあん、チンゲン菜の中華和え、じゃがいもとキャベツのみそ汁	牛乳、フルーツ白玉
14	水	ごはん、鶏肉のカレー揚げ、小松菜のおかかあえ、五目みそ汁	牛乳、ヨーグルトベイクドケーキ
15	木	パン、鮭のコーンマヨネーズ焼き、ほうれん草としめじのソテー、ミルクスープ	牛乳、そぼろおにぎり
16	金	キッズピビンバ、豆腐とわかめスープ、りんご	牛乳、簡単チーズケーキ
17	土	わかめうどん、鶏つくね、オレンジ	牛乳、ごまおはぎ
18	日		
19	月	ごはん、魚のから揚げ、切干し大根のサラダ、秋野菜の豚汁	牛乳、くり蒸しパン
20	火	ごはん、ひき肉となすのみそ炒め、きゅうりの華風サラダ、石狩鍋風汁	牛乳、スイートポテト
21	水	かぼちゃのチキンカレー、小松菜のサラダ、りんごヨーグルト	牛乳、ココアホットケーキ
22	木	パン、コーンコロッケ、せん野菜サラダ、白菜としめじの豆乳スープ	牛乳、じゃこごまおにぎり
23	金	ごはん、揚げ豆腐の和風あんかけ、きゅうりのゆかりあえ、かぼちゃとねぎのみそ汁	牛乳、フレンチトースト
24	土	豚丼、キャベツの昆布サラダ、八杯汁	牛乳、バナナのパンケーキ
25	日		
26	月	ごはん、魚の甘酢あんかけ、かぼちゃの甘煮、青菜とあげのすまし汁	牛乳、生どら焼き
27	火	ごはん、親子煮、きゅうりとえのきたけの酢の物、キャベツのみそ汁	牛乳、りんごゼリー
28	水	きのこうどん、柿	牛乳、二色おはぎ
29	木	パン、チキンナゲット、ブロッコリーとコーンのサラダ、たまごスープ	牛乳、鮭おにぎり
30	金	ごはん、豚肉炒め、小松菜とツナのごま和え、しいたけと豆腐のとろみスープ	牛乳、かぼちゃのクッキー
31	土	ごはん、豆腐バーグのあんかけ、ひじきとほうれん草のサラダ、チンゲン菜とえのきのみそ汁	牛乳、ごまだれ団子



※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。

魚を食べて健康生活

魚を食べると「頭がよくなる」「生活習慣病を予防できる」など、健康に良いことは広く知られています。その一方で、毎日の食事では、肉を中心とした食生活を送る家庭が増え、魚離れが進んでいます。子どもを「魚好き」にするためには、いろいろな魚を食べ慣れることが大切。手軽に食べる方法を知って、家庭の食卓に取り入れましょう。



★魚の優れた栄養成分

魚は優秀なたんぱく源。また魚油は、肉とは違い不飽和脂肪酸であるDHA(ドコサヘキサエン酸)・IPA(イコサペンタエン酸)を豊富に含んでいて、脂質代謝異常を予防し、動脈硬化や虚血性心疾患の発症を抑えます。さらに魚の身には、カルシウムやビタミンなど、体に必要なものがいっぱい含まれています。

★子どもが喜ぶ魚を使った簡単メニュー



<さばカレー>

【材料】

- ・さば缶…1缶(固形量140g)
- ・えのきたけ…1袋(120g)
- ・たまねぎ…1玉(250g)
- ・油・水…適量
- ・にんじん…1本(120g)
- ・カレールー…2皿分

【作り方】

- 1 さばをフライパンで焼いて、取りだす。
- 2 1に油を入れ、食べやすく切った野菜を炒める。
- 3 適量の水を加えて野菜を柔らかくする。
- 4 ルウを加えて煮溶かし、1のさばを戻す。

◎通常のカレーよりも水分を減らして、ポテッと仕上げる。
※最近注目されている「さば缶」にも食塩が入っているので、使用する際には、魚の塩分を利用して、調味料を加減しながら上手に活用しましょう。

●血合肉

ビタミンの宝庫。そして酸素の運搬と貯蔵を行う鉄がたくさん含まれています。

●普通肉

体を構成する主成分となるたんぱく質が豊富。また、健康に欠かせないIPA・DHAを含みます。

●筋隔(きんかく)

魚の筋肉を縁どっている白い筋、骨の健康に欠かせないカルシウムが豊富に含まれています。

魚の栄養



●皮

目や皮膚の健康を保つビタミンAを含有。黒い皮には成長を促すビタミンBが豊富です。

●骨

カルシウムが豊富で、組織結合の主成分であるコラーゲンもたくさん含まれています。