



2022/10月

認定こども園どんぐり

日	曜		3時おやつ
1	土	ごはん, 擬製豆腐, きんぴらごぼう, さつまいもとなすのみそ汁	牛乳,豆乳かんでん
2	日		
3	月	ごはん, 蒸し鮭の照りつけ, ほうれん草のサラダ, 豚汁, パナナ	牛乳,薄皮もち
4	火	ごはん, なすと豚肉のみそ炒め, おからサラダ, じゃがいもとえんどうのみそ汁	牛乳,生どら焼き
5	水	ごはん, 厚揚げのケチャップ煮, ミルクポテト, 小松菜としめじのみそ汁	牛乳,豆乳ババロア,ビスケット
6	木	パン, スパイシーチキン, 小松菜のサラダ, さつまいものスープ, フルーツミックス	牛乳,豆おにぎり
7	金	ごはん, シュウマイ, チンゲン菜の中華あえ, はるさめのとろみスープ	牛乳,黒糖蒸しパン
8	土	てりやき野菜丼, いんげんのごまマヨネーズあえ, 豆腐とチンゲン菜のみそ汁, オレンジ	牛乳,スコーン
9	日		
10	月	<スポーツの日>	
11	火	ごはん, 豚肉のすき焼き風煮, かぼちゃの甘煮, 豆腐とあげのみそ汁	牛乳,ココア蒸しケーキ
12	水	ごはん, マーボーなす, もやしのナムル, かき玉汁	牛乳,フルーツ白玉
13	木	パン, かぼちゃコロッケ, ブロッコリーとトマトのごまサラダ, キャベツとコーンのスープ	牛乳,きな粉おはぎ
14	金	きのこごはん, 納豆のおとし揚げ, 白菜とほうれん草のおかかあえ, 豆腐となすのみそ汁	牛乳,アップルスイートポテト
15	土	ごはん, ひじきの卵焼き, きゅうりとささみのごまサラダ, キャベツと厚揚げのみそ汁	牛乳,蒸しまんじゅう
16	日		
17	月	さんまのかば焼き丼, きゅうりとえのきだけの酢のもの, 五目汁, オレンジ	牛乳,かぼちゃのもちもちパン
18	火	ごはん, 鶏肉のごまみそ焼き, 大根とツナのあえもの, かぼちゃとチンゲン菜のみそ汁	牛乳,バナナハードケーキ
19	水	チキンときのこのカレー, コールスローサラダ, フルーツヨーグルト	牛乳,豆蒸しパン
20	木	パン, 鮭のピカタ, ゆで野菜, 豆乳スープ, りんご	牛乳,さつまいもおにぎり
21	金	ごはん, 大豆と揚げじゃがいもの煮もの, 小松菜のごまあえ, 大根となめこのみそ汁	牛乳,豆乳もち
22	土	豚肉のしょうが煮丼, 白菜ののりあえ, もやしと青菜のみそ汁, りんご	牛乳,ミルクパン
23	日		
24	月	ごはん, さばの塩焼き, ひじきと秋野菜の五目煮, 小松菜とたまねぎのみそ汁, パナナ	牛乳,くりと小豆の蒸しパン
25	火	ごはん, ごぼうの柳川風煮, ポテトサラダ, 白菜とあげのみそ汁	牛乳,クラッカーサンド
26	水	とんこつ風ラーメン, フルーツミックス	牛乳,鮭青菜おにぎり
27	木	ジャムパン, クリームシチュー, きゅうりとコーンサラダ, りんご	牛乳,豆腐団子
28	金	わかめごはん, 鶏のごまから揚げ, はるさめサラダ, 豆腐と青菜のみそ汁	牛乳,蒸しいも
29	土	ごはん, 厚揚げのとじゃがいものそぼろ煮, キャベツとトマトの中華あえ, もやしとにらのみそ汁	牛乳,チーズ昆布おにぎり
30	日		
31	月	ハロウィーン・ドライカレー, キャベツと卵のスープ, 柿	牛乳,かぼちゃプリン



※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。

魚を食べる回数を増やしましょう

和食は、ごはんを中心に「魚」と「野菜」を使った1汁2菜が基本です。「魚」と「野菜」は、日本人にとって文化的な食べ方を継承する面からも、健康面からも重要な食材です。今回は魚に注目して、「魚を食べる回数を増やす方法」についてお伝えします。



★魚を食べる回数を増やす方法

▼子どもにとって食べやすい魚を選んで食べる

切り身にした時に、骨が少ない「鮭」「ぶり」「まぐろ」などが好まれています。特に「鮭」は消費量のトップで、白身魚らしく身がやわらかく、臭みが少ないため、子どもにとって食べやすい魚です。

▼魚の臭みを減らして食べる

ちょっとした工夫で臭みを減らすことができます。

【下処理】

- ・一尾を焼くときは塩をふりかけて15分置き、水分をふきとる。
- ・切り身の場合は、魚を洗い水分をふきとる。

【調理】

- ・煮るよりも焼く方が臭みを感じにくくなる。
- ・さらに、揚げると油の風味が加わり食べやすくなる。



★どんぐり給食で人気の魚を使ったメニューのご紹介です。ごはんにとってもあうのでぜひ作ってみてくださいね～

<さばそぼろ>

(子ども1人分)

(作り方)

- ・さば…25g
 - ・ねぎ…8g
 - ・にんじん…4g
 - ・ごぼう…8g
 - ・ごま油…1.5g
 - ・砂糖…3g
 - ・酒…1.5g
 - ・しょうゆ…3g
- 1 さばを三枚におろし、焼き、さばの身をスプーンで細かくそぎ取る。(骨があったら取り除く)
 - 2 ねぎ、にんじん、ごぼうはみじん切りに切る。
 - 3 2をごま油でゆっくり炒め、やわらかくなったら、1のさばを入れ炒める。
 - 4 砂糖、酒、しょうゆを加えて、水分がなくなるまでゆっくり煮る。
 - 5 できあがったら、ごはんのにせて食べましょう。

★おいしくて健康に良い魚料理、どんどん食卓に取り入れていきましょう。