



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、バナナ	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、バナナ	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。