



令和6年10月

認定こども園どんぐり

日	曜		3時おやつ
1	火	ごはん、鶏肉のごまみそ焼き、パスタサラダ、かき玉汁、みかん缶	牛乳.かぼちゃのもちもちパン
2	水	ごはん、マーボー豆腐、ほうれん草のナムル、はるさめのとろみスープ	牛乳.フルーツ白玉
3	木	ジャムパン、クリームシチュー、ブロッコリーとトマトのごまサラダ、バナナ	牛乳.鮭青菜おにぎり
4	金	ごはん、野菜たっぷりさつま揚げ、きゅうりとチーズの酢のもの、切干大根のみそ汁、なし	牛乳.くるくるあんこクレープ
5	土	ごはん、豆腐バーグのあんかけ、ごぼうとコーンのサラダ、かぼちゃのみそ汁、キウイフルーツ	牛乳.蒸し芋
6	日		
7	月	ごはん、魚の揚げおろし煮、ポテトサラダ、五目みそ汁、みかん缶	牛乳.にんじんケーキ
8	火	ごはん、厚揚げのみそ炒め、はるさめのサラダ、中華コーンスープ、パイン缶	牛乳.たこ焼き風ポテト
9	水	ごはん、酢鶏、白菜とほうれん草のおかかあえ、豆腐とわかめのスープ、りんご	牛乳.豆蒸しパン
10	木	ごはん、豚肉のすき焼き風煮、にんじんとツナの炒めもの、もやしと大根のみそ汁、柿	牛乳.薄皮もち
11	金	ごはん、チキン南蛮、ブロッコリーのごま酢あえ、じゃがいもと青菜のみそ汁、もも缶	牛乳.キャロットゼリー
12	土	中華丼、トマトのあえもの、わんたんスープ、フルーツミックス	牛乳.フレンチトースト
13	日		
14	月	<スポーツの日>	
15	火	ごはん、凍り豆腐のふわふわ煮、きゅうりとささみのサラダ、さつまいもともやしのみそ汁、みかん缶	牛乳.ココアケーキ
16	水	きのこのハヤシライス、小松菜とツナあえ、りんごヨーグルト	牛乳.豆腐あずき団子
17	木	パン、白身魚のフライ、せん野菜サラダ、青菜としめじの豆乳スープ、りんご	牛乳.さつまいもおにぎり
18	金	ごはん、大豆と揚げじゃがいも煮、きゅうりとえのきの酢のもの、キャベツと青菜のみそ汁、もも缶	牛乳.くりのケーキ
19	土	鮭の香り丼、切干大根のうま煮、厚揚げとごぼうのみそ汁、パイン缶	牛乳.スコーン
20	日		
21	月	ごはん、さばのカレー焼き、小松菜とかにかまあえ、どさんこ汁、バナナ	牛乳.2色かんでん.塩せんべい
22	火	ごはん、豚肉炒め、かぼちゃのごまマヨネーズ、豆腐とえんどうのみそ汁、みかん缶	牛乳.簡単チーズケーキ
23	水	ごはん、シュウマイ、チンゲン菜の中華あえ、じゃがいもとのりのスープ、オレンジ	牛乳.かぼちゃチーズパン
24	木	キッズビビンバ、ビーフンスープ、フルーツポンチ	牛乳.豆乳ババロア.ビスケット
25	金	わかめおにぎり、ひじきの厚焼き卵、ほうれん草ごまあえ、豚汁、パイン缶	牛乳.蒸しまんじゅう
26	土	プルコギ丼、キャベツの昆布サラダ、しいたけと豆腐のとろみスープ、もも缶	牛乳.じゃがいもお焼き
27	日		
28	月	ごはん、鮭のちゃんちゃん焼き、はるさめのマヨネーズサラダ、五目汁、キウイフルーツ	牛乳.豆乳もち
29	火	ごはん、肉じゃが、キャベツとちくわのあえもの、豆腐と大根のみそ汁、みかん缶	牛乳.黒糖蒸しパン
30	水	五目うどん、さつまいもの天ぷら、豆乳フルーツかんでん	牛乳.鮭チーズおにぎり
31	木	ハロウィン・カレー、おばけサラダ、りんご	牛乳.プリン.クッキー



### 栄養豊富な「魚」を食べよう

「うちの子、魚が嫌いなんだよね…」そんな悩みはありませんか？魚には、子どもの成長をサポートする栄養素が豊富に含まれています。今回は、「魚」に関するメリット、魚が苦手な子でもおいしく食べられる工夫を紹介します。この機会に知識を増やし、ご家族で魚料理を楽しんでみませんか？



#### ★「魚」は、成長・発達を助ける栄養素が豊富

良質なたんぱく質

体をつくり、健康を維持する

DHA・IPA

脳や神経の発達に必要な成分  
学習能力、記憶力向上

カルシウム・ビタミンD

骨の成長を促進し丈夫にする



#### ★魚はこんな工夫で食べやすく

##### 1・臭みをやわらげて食べやすく

魚特有の生臭さが苦手な敬遠されることがあります。調理の工夫で臭みをやわらげておいしく食べましょう。

水洗いをして血液を取り除く



塩をふってしばらく置く



酒の風味を活用する



#### 3・調理法で食べやすく

- ・揚げる：から揚げ、フライなど、カリっとした食感で食べやすくする
- ・焼く：塩焼き、照り焼きなど、香ばしく焼く
- ・煮る：みそ煮など、しっかりと味を染み込ませる
- ・蒸す：白身魚で、酒蒸し、あんかけ等、やわらかく仕上げる
- ・ほぐす：パスタ、チャーハンなど、他の食材と混ぜる

#### ★定番料理の食材の置き換え(肉→魚)

- ・チャーハン(肉) ツナ缶・サケフレークでチャーハン
- ・ハンバーグ(ひき肉) サケフレーク・魚缶を加えて
- ・から揚げ(鶏肉) 白身魚(たら・鮭など)を使ってフライや衣揚げ
- ・生姜焼き(豚肉) ぶりや鮭を使ってしょうが焼き
- ・カレー(肉) ツナ缶・さば缶でカレー
- ・炒め物・煮物(肉) ちくわ・かまぼこで炒めものや煮物
- ・サラダ(ハム) 魚肉ソーセージ・ツナ缶を使ってサラダ



◆簡単に作れて子どもがおいしく食べられる魚料理に挑戦しましょう！