

10 月 給 食 献 立 表

日	曜 日	3 歳未満児 10 時のおやつ	3 未・3 上児昼食献立	全員 3 時のおやつ
1	水	牛乳 ビスケット	梅ご飯・大豆の磯煮・キャベツの酢の物・果物	牛乳 ごまクリームサンド ☆
2	木	牛乳 クラッカー	白飯・マーボーなす・華風和え・果物	牛乳 米粉のココア蒸しパン ☆
3	金	牛乳 おかき	白飯・赤魚の竜田揚げ・五目和え・粉ふき芋・味噌汁・果物	牛乳 チーズ ビスケット
4	土	牛乳 クッキー	ミートソーススパゲティー・きゅうりの磯和え・果物	牛乳 せんべい
5	日		運動会	
6	月	牛乳 せんべい	白飯・すき焼き風煮・もずく酢の物・果物	牛乳 ハムサンド ☆
7	火	牛乳 かすてら	白飯・鮭のきのこクリームかけ・スパゲティーソテー コンソメジュリアン	牛乳 お月見団子 ☆
8	水	牛乳 ビスケット	菜飯・うま煮・焼きししゃも・キャベツの甘酢味・果物	お茶 ヨーグルト ☆
9	木	牛乳 おかき	さつまいもご飯・高野豆腐のオランダ煮・春雨とツナの和え物 ごまスープ・ミニゼリー	牛乳 小魚 ビスケット
10	金	牛乳 クラッカー	白飯・鶏肉の中華照り焼き・ひじきとちりめんの中華サラダ オクラ納豆・中華コーンスープ・果物	牛乳 ふかし芋 ☆
11	土	牛乳 クッキー	味噌ラーメン・果物	牛乳 ビスケット
12	日			
13	月			
14	火	牛乳 せんべい	チキンカレーライス・コールスローサラダ・ゆで卵・果物	牛乳 キラキラゼリー ☆
15	水	牛乳 かすてら	ご飯・さばの味噌煮・切り干し大根のソース炒め・ミニトマト すまし汁・果物	牛乳 かぼちゃ蒸しパン ☆
16	木	牛乳 ビスケット	白飯・れんこんコロケ・ごまドレッシングサラダ・もずくスープ 果物	牛乳 チーズ せんべい
17	金	牛乳 おかき	白飯・親子煮・青菜と白菜の磯和え・ししゃもの味醂干し ふりかけ・果物	牛乳 スイートポテト ☆
18	土	牛乳 ビスケット	ねぎ塩豚丼・わかめスープ・果物	牛乳 せんべい
19	日			
20	月	牛乳 おかき	白飯・豆乳きのこシチュー・フレンチサラダ・果物	牛乳 いなりずし ☆
21	火	牛乳 ジャムサンド	白飯・鮭のもみじ焼き・きのこ青菜のおかか和え・すまし汁 果物	牛乳 スコーン ☆
22	水	牛乳 ビスケット	白飯・鶏肉と里芋の炒め煮・もやしのごま和え・小魚三杯酢	牛乳 さつまいもケーキ ☆
23	木	牛乳 せんべい	白飯・かき揚げ・チャプチェ・とうがんのスープ・ミニゼリー	牛乳 小魚 ビスケット
24	金	牛乳 クラッカー	白飯・豚肉の生姜焼き・ジャーマンポテト・トマト・スキムスープ 果物	お茶 ヨーグルト ☆
25	土	牛乳 クッキー	塩焼きそば・きゅうりの塩もみ・果物	牛乳 おかき
26	日			
27	月	牛乳 ビスケット	白飯・鶏肉の塩こうじ焼き・野菜のごま和え・のっぺい汁	牛乳 チーズ蒸しパン ☆
28	火	牛乳 かすてら	白飯・白身魚の南蛮漬け・春雨の和え物・納豆・果物	牛乳 たこ焼き ☆
29	水	牛乳 せんべい	白飯・豚汁・焼きししゃも・青菜の和え物・果物	牛乳 人参ゼリー ☆
30	木	牛乳 クラッカー	白飯・肉じゃが・柿なます・小魚ごまがらめ	牛乳 チーズ せんべい
31	金	牛乳 クッキー	弁当デー	牛乳 パナナロール

☆印は手作りおやつです。

魚をもっと食べましょう

近年、健康のために魚を食べる量を増やしたいと思っている方が増えています。その一方で魚の消費量は減少し、「魚離れ」が止まりません。少し工夫して食べる機会を増やしてみましょう。

●魚の選び方と骨の取り方

ステップ1 骨がない刺身魚からのスタート

刺身用の魚や、3枚におろして骨を取り除いた「フィレ」という状態で売られている魚を購入すれば、骨の心配をすることなく食べさせることが出来ます。刺身用の魚も加熱調理に使ってみましょう。

ステップ2 骨が少ない魚、取り除きやすい魚

大きな魚で、骨が少ない魚、また、骨を取り除きやすい魚もおすすです。切り身魚で売られている魚では「たら」「さけ」「ぶり」「めかじき」など。「さば」は骨がありますが、大きな骨が多く、小骨が少ないので、加熱後に骨を取り除きやすく子どもに食べさせやすい魚です。

ステップ3 骨のある魚

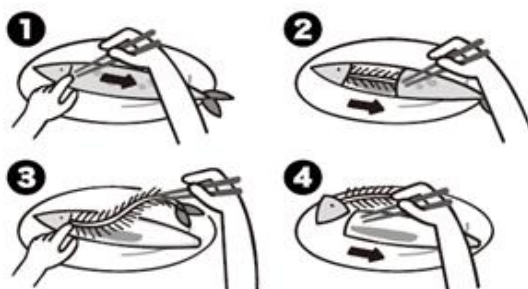
「あじ」などの骨がある魚は、下処理の段階で、指に触れる骨を「骨抜き」で取り除きましょう。骨抜きは100円均一のお店でも購入することが出来ます。骨は、斜めに抜くことがポイント。直角には抜きにくく、身崩れしてしまいます。

ステップ4 尾頭付きの魚

尾頭付きの魚は、頭が左で、手前がおなかの状態が正しい盛りつけ方です。尾頭付きの魚を子どもと一緒に上手に食べる時に、大人が目の前で骨を外し、魚を上手に食べる姿を見せてあげることで、大きくなった時に、自ら挑戦して食べられるようになります。

●魚の骨の取り方

- 1 頭から尾に向かって、切れ目を入れながら身をほぐす
- 2 上の半身を頭から尾に向かって食べる
- 3 身をひっくり返さず、骨をはがす
(お助けポイント！ 頭を手で押さえて骨を取る)
- 4 骨・皮を皿の奥にまとめておき、
下の半身を頭から尾に向かって食べる



●調理のコツ ～食べ慣れている料理にプラスして、無理なく魚を食べる回数を増やすことができます。～

◎クリームシチューにプラス



も綺麗なので、パーティー料理の一品にもなります。

ホワイトソースには、
たら・酒・などの白身の
魚がおすすです。魚
をサッとフライパンで焼い
て加えましょう。さけは色

◎チャーハンにプラス



しらす干しやちりめんじゃこ、
サバ缶を入れると旨みもアップ！
コツは具をしっかりと炒めて、臭み
を飛ばしておくことです。

10月献立から 魚の竜田揚げ（4人分）

下味を付けた後に揚げるため、
魚の臭みがとれ、魚が苦手な子
どもにも食べやすい料理です。

(材料)	(作り方)
魚 240 g	① 魚を 4 cm ぐらいに斜めに切る。
しょうが 6 g	② 食品用の袋に、魚、すりおろしたしょうが、しょうゆを入れて 10
しょうゆ 6 g	～15 分ほどおき、味を付ける。
片栗粉 30 g	③ ペーパータオルで魚の汁気をふき、片栗粉をまぶす。
揚げ油 適宜	④ 170～180℃の油で③を揚げる。