

10 月 献 立 表

摩耶保育園

日 曜	献 立 名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ	栄 養 価
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	3時おやつ	
01 (金)	ビビンバ丼 ビーフンスープ りんご	米、米粉、ビーフン、油、押麦、砂糖、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、冷凍玉子そぼろ、鶏ひき肉、豚肉こま、しらす干し、かつお節、あおのり	りんご、もやし、チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、にら、キャベツ、えのきたけ、ねぎ	しょうゆ、中濃ソース、コンソメ、食塩	ヨーグルト 豆腐揚げボール 牛乳	エネルギー 493 kcal たんぱく質 22.1 g 脂 質 18.7 g カルシウム 229 mg
04 (月)	御飯 鮭のコーンマヨ焼き 小松菜のごま酢和え けんちん汁	米、小麦粉、さつまいも、砂糖、さといも、油、マヨドレ、押麦、すりごま	さけ、木綿豆腐、スキムミルク、凍結液卵、豚肉こま、ピザ用チーズ	りんご、にんじん、だいこん、こまつな、もやし、板こんにやく、クリームコーン、ねぎ、ごぼう	しょうゆ、かつおだしパック、ベーキングパウダー、酢、食塩	野菜ジュース マーブルケーキ ミルク	エネルギー 525 kcal たんぱく質 27.2 g 脂 質 15.5 g カルシウム 288 mg
05 (火)	御飯 卵焼き もやしと人参のナムル すまし汁	米、じゃがいも、小麦粉、砂糖、マーガリン、押麦、はるさめ、いりごま、ごま油	凍結液卵、スキムミルク、豚肉(ばら)、ツナ油漬缶	バナナ、はくさい、もやし、きょうな、にんじん、えのきたけ、ほうれんそう、ねぎ、しめじ、とうもろこし(冷凍)	しょうゆ、かつおだしパック、ベーキングパウダー	豆乳 ヨーグルトクッキー ミルク	エネルギー 512 kcal たんぱく質 19.0 g 脂 質 14.8 g カルシウム 249 mg
06 (水)	ひじき御飯 グラタン みそ汁	フレンズグラタン(5種の国産野菜、食パン、米、押麦、砂糖、油、	木綿豆腐、スキムミルク、米みそ(甘みそ)、油揚げ、ひじき、カットわかめ	かぼちゃ、きょうな、いちごジャム、にんじん、えのきたけ	しょうゆ、みりん、かつおだしパック	豆乳 ジャムサンド ミルク	エネルギー 598 kcal たんぱく質 17.8 g 脂 質 17.7 g カルシウム 253 mg
07 (木)	凍り豆腐のそぼろ丼 芋煮汁 バナナ	米、さつまいも、じゃがいも、小麦粉、さといも、砂糖、強力粉、油、押麦、片栗粉、ごま油	豚ひき肉、スキムミルク、豚肉(ばら)、米みそ、凍り豆腐、きな粉	バナナ、ほうれんそう、にんじん、板こんにやく、ねぎ	しょうゆ、みりん、かつおだしパック、ベーキングパウダー、食塩	ヨーグルト カミカミドーナツ ミルク	エネルギー 558 kcal たんぱく質 20.3 g 脂 質 14.1 g カルシウム 258 mg
08 (金)	パン 鶏の唐揚げ キャベツサラダ 白菜の豆乳スープ	ロールパン、砂糖、白玉団子、カルシウムせんべいあつさり塩味、片栗粉、油、小麦粉	鶏もも肉、豆乳、あずき(乾)、豚肉こま、ツナ油漬缶	はくさい、キャベツ、にんじん、たまねぎ、しめじ、みかん缶、とうもろこし(冷凍)、きょうな、しょうが	笑顔でランチドレッシング(減塩和風)、しょうゆ、コンソメ	ヨーグルト 汁粉 カルシウムせんべい	エネルギー 517 kcal たんぱく質 23.8 g 脂 質 16.3 g カルシウム 299 mg
11 (月)	御飯 魚の磯辺焼き れんこんのおかか煮 みそ汁	米、ロールパン、砂糖、押麦、油、片栗粉	さば、スキムミルク、豚肉こま、米みそ、きな粉、かつお節、あおのり	れんこん、たまねぎ、板こんにやく、にんじん、こまつな、えのきたけ、切り干しだいこん	しょうゆ、かつおだしパック、みりん、食塩	野菜ジュース あげぼん ミルク	エネルギー 523 kcal たんぱく質 26.9 g 脂 質 16.7 g カルシウム 248 mg
12 (火)	ハリハリ御飯 鶏のつくね なめこ汁 りんご	米、お好み焼きミックス、押麦、片栗粉、砂糖	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、凍結液卵、豚肉こま、豚ひき肉、米みそ、おから、油揚げ、かつお節、ひじき、あおのり	りんご、はくさい、キャベツ、かぼちゃ、なめこ水煮、にんじん、こまつな、たまねぎ、葉ねぎ、たくあん、切り干しだいこん	しょうゆ、中濃ソース、かつおだしパック、みりん	ヨーグルト お好み焼き 牛乳	エネルギー 446 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 12.8 g カルシウム 227 mg
13 (水)	魚のそぼろ丼 豚汁 バナナ チーズ	米、さつまいも、さといも、押麦、砂糖、すりごま、ごま油	木綿豆腐、ツナ味付缶、スキムミルク、豚肉(ばら)、カルピス、キャンディーズ、米みそ	バナナ、にんじん、ほうれんそう、板こんにやく、緑豆もやし、だいこん、ねぎ、ごぼう	かつおだしパック、しょうゆ、食塩	豆乳 スイートポテト カルピスマルク	エネルギー 482 kcal たんぱく質 19.6 g 脂 質 10.4 g カルシウム 349 mg
14 (木)	御飯 さんまみぞれ煮 水菜のおかかあえ 豆腐汁	米、押麦、片栗粉	さんまみぞれ煮、木綿豆腐、豚ひき肉、とりささみ水煮、かつお節	野菜ジュース、たまねぎ、きょうな、にんじん、にら、えのきたけ、緑豆もやし、干しいたけ、しょうが	中華スープ、しょうゆ	豆乳 プリンタルト 野菜ジュース	エネルギー 475 kcal たんぱく質 17.3 g 脂 質 18.9 g カルシウム 301 mg
15 (金)	カレーライス 春雨サラダ チーズ	米、さつまいも、カル次郎、マヨドレ、はるさめ、押麦、油	豚肉こま、キャンディーズ、ツナ油漬缶	たまねぎ、にんじん、みかん缶、コーン(冷凍)、きょうな	キッズカレールー甘口	野菜ジュース ゼリー カル次郎	エネルギー 519 kcal たんぱく質 12.0 g 脂 質 16.8 g カルシウム 261 mg
18 (月)	御飯 じゃがいもの甘辛炒め 切り干し大根のサラダ コンソメスープ	じゃがいも、米、ビーフン、マヨドレ、油、押麦、片栗粉、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉(ばら)、鶏ももこま、ウインナー、ツナ油漬缶	バナナ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、緑豆もやし、こまつな、コーン(冷凍)、しめじ、きょうな、ピーマン、切り干しだいこん	しょうゆ、コンソメ、酢	ヨーグルト 焼きビーフン 牛乳	エネルギー 546 kcal たんぱく質 16.3 g 脂 質 21.8 g カルシウム 208 mg
19 (火)	親子丼 水菜のごまあえ わかめスープ	さつまいも、米、じゃがいも、砂糖、油、押麦、すりごま	凍結液卵、鶏ももこま、スキムミルク、豚肉こま、かまぼこ、凍り豆腐、カットわかめ	たまねぎ、はくさい、きょうな、にんじん、緑豆もやし、えのきたけ、葉ねぎ、グリーンピース(冷凍)、干しいたけ	しょうゆ、醤油ラーメンスープ(コーゲツ)、みりん	ヨーグルト さつまいものかりんとう ミルク	エネルギー 512 kcal たんぱく質 19.5 g 脂 質 12.1 g カルシウム 274 mg
20 (水)	カレーソーススパゲティー コンソメスープ りんご	スパゲティー、もち米、砂糖、米、油	豚ひき肉、スキムミルク、だいず水煮、ベーコン、きな粉	りんご、たまねぎ、キャベツ、にんじん、トマト、しめじ、コーン(冷凍)、グリーンピース(冷凍)	キッズカレールー甘口、コンソメ、食塩	野菜ジュース きな粉もち 抹茶ミルク	エネルギー 542 kcal たんぱく質 22.0 g 脂 質 12.6 g カルシウム 227 mg
21 (木)	焼きそば フランクフルト 野菜ジュース	焼きそば用中華、豆乳アイス、カルシウムせんべい、油	フランクフルト、豚肉	野菜ジュース、キャベツ、緑豆もやし、にんじん	焼きそばソース	豆乳 アイス カルシウムせんべい	エネルギー 572 kcal たんぱく質 17.2 g 脂 質 22.9 g カルシウム 168 mg

日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ	栄養価
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	3時おやつ	
22 (金)	御飯 バナナ 松風焼き ひじきの中華和え みそ汁	米、食パン、マヨドレ、片栗粉、押麦、砂糖、いりごま、ごま油	牛乳、絹厚揚げ四角、鶏ひき肉、豚ひき肉、豚肉(ばら)、米みそ、ピザ用チーズ、ハム、調製豆乳、ひじき	バナナ、たまねぎ、コーン(冷凍)、にんじん、こまつな、えのきたけ、板こんにゃく、きゅうり	しょうゆ、かつおだしパック、酢	豆乳 コーントースト 牛乳	エネルギー 512 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 19.1 g カルシウム 243 mg
25 (月)	ハヤシライス マカロニサラダ りんご	米、マカロニ、マヨドレ、プリン、素、押麦、油	牛乳、豚肉こま、ツナ油漬缶	たまねぎ、りんご、にんじん、かぼちゃペースト、ほうれんそう、しめじ、みかん缶、コーン(冷凍)、グリーンピース(冷凍)	ハヤシルウ ソフト	野菜ジュース パンプキンプリン きらきらコーン	エネルギー 499 kcal たんぱく質 13.1 g 脂質 15.4 g カルシウム 100 mg
26 (火)	きのこご飯 豆腐のキッシュ すまし汁 バナナ	米、じゃがいも、上新粉、もち米、片栗粉、砂糖、油、ごま油	牛乳、凍結液卵、鶏ももこま、絹ごし豆腐、豚肉(ばら)、ツナ油漬缶、粉チーズ、カットわかめ	バナナ、たまねぎ、にんじん、きょうな、ほうれんそう、コーン(冷凍)、えのきたけ、葉ねぎ、まいたけ、しめじ、干しいたけ	しょうゆ、みりん、かつおだしパック、食塩、酢	豆乳 チヂミ 牛乳	エネルギー 518 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 17.8 g カルシウム 223 mg
27 (水)	御飯 揚げしゅうまい 小松菜のおかか和え 中華スープ	米、小麦粉、油、砂糖、押麦、片栗粉	安心逸品焼売、スキムミルク、凍結液卵、鶏ももこま、かつお節	りんご、たまねぎ、こまつな、にんじん、にら、えのきたけ、緑豆もやし	醤油ラーメンスープ(コーゲツ)、しょうゆ	豆乳 ちんすこうショコラ ミルク	エネルギー 508 kcal たんぱく質 17.3 g 脂質 16.0 g カルシウム 217 mg
28 (木)	御飯 魚のごまやき 筑前煮 みそ汁	米、ミレービスケット、さといも、押麦、片栗粉、砂糖、油、黒ごま、いりごま	まめびよ、さわら、鶏ももこま、米みそ、油揚げ、カットわかめ	キャベツ、たまねぎ、にんじん、こまつな、れんこん、えのきたけ、板こんにゃく、ごぼう、グリーンピース(冷凍)、干しいたけ	みりん、しょうゆ、かつおだしパック	ヨーグルト ミレービスケット まめびよ	エネルギー 508 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 18.1 g カルシウム 225 mg

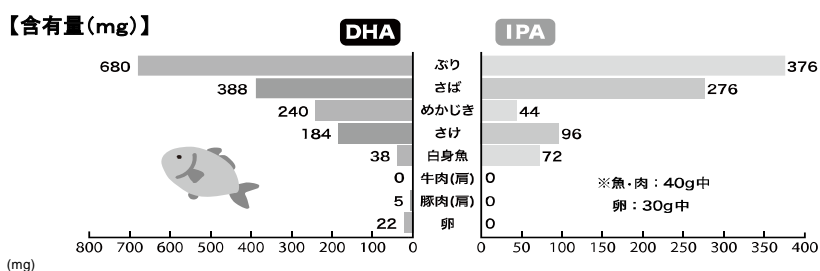
「魚」をもっと食べましょう

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。その理由は、調理や調理後の処理に手間がかかる、また、子供に食べさせる時には、身をほぐして小骨を取り除くといった対応が必要で、さらに骨がのどに刺さる心配があるからです。

今回は、敬遠しがちな魚を、子どもに上手に食べさせるコツをお伝えします。

★体に不可欠な栄養素が詰まった「魚」

「魚」から摂取しないと、不足してしまう栄養があることを知っていますか？
DHA(ドコサヘキサエン酸)とIPA(イコサペンタエン酸)は、魚の脂に含まれる脂肪酸で、体内では合成できず、食事から摂取する必要があります。これらは、脳の発達や認知症の予防効果、循環器疾患の予防への有効性が期待されています。不足すると皮膚炎などが発症します。



資料：「日本食品標準成分表2020年版(八訂)」(文部科学省)

★魚をおいしく食べるコツ

子どもを対象とした調査では、魚の骨が嫌、食べるのが面倒、食べるのに時間がかかる、においが嫌、見た目が嫌などの理由で、魚が苦手と答えています(社団法人日本水産会調査)。

魚は、健康面だけでなく、日本の食文化の伝承の面からも、子どもに食べさせたい食品のひとつです。魚の選び方や、処理方法の工夫、子どもへの働きかけにより、魚への抵抗感を下げ、食べる機会を増やしましょう。

1・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できます。ただし、刺身用の魚であっても、子どもに提供する際には、加熱するのが安全。低年齢の子どもは、食中毒が起きた際に重篤化するため、加熱して菌を死滅させておくことが大切です。

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めです。切り身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。

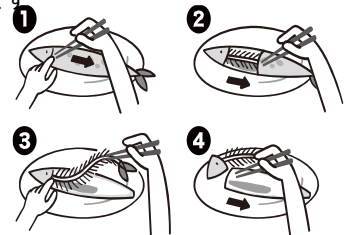
ステップ3 骨のある魚

「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円均一のお店で購入することができます。骨は、斜めに抜くのがポイント。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付け方です。尾頭付きの魚を子どもと一緒に上手に食べる時には、下記の順番で食べさせましょう。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。

- 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



2・魚の臭みを減らす方法

魚は、獲ってから時間が経過するほど、臭みが出てくるため、新鮮な魚を購入して、早めに調理することが大切です。下処理では、切り身の魚は、洗ってからしっかりと水気をふき取ります。一尾の魚は、塩をふりかけて15分程度置いてから水気をしっかりとふき取りましょう。また、臭みを減らすためには、「煮る」よりも「焼き」の方が、臭み成分が揮発して、食べやすくなります。

3・調理のコツ

食べ慣れている料理に魚をプラスすることで、魚を食べる回数と量を無理なく増やすことができます。

◎クリームシチューにプラス



ホワイトソースには、たら・さけなどの白身の魚がおすすめです。魚をサッとフライパンで焼いて加えましょう。さけは色も綺麗なため、パーティー料理の一品にもなります。

◎チャーハンにプラス

しらすやちりめんじゃこ、さば缶などを入れるとうま味もアップ。コツは具をしっかり炒めて、臭みを飛ばしておくことです。



4・魚に触れる機会を増やす

苦手な食材、料理でも、触れる回数が増えると嫌悪感が薄れていきます。これを「単純接触効果」と言います。これは見るだけ、触るだけでもOK。魚を頻りに食べる家庭で育つと、自然に子どもが魚好きになるのは、この効果によるものです。生活と遊びの中で、魚に触れる機会を増やし、魚をおいしいと感じられる嗜好の獲得を目指しましょう。