



給食だより

2024年10月 あけほのこども園

～食欲の秋！旬を味わおう～

「実りの秋」といわれるように、秋はさつまいも・さんま・りんご・栗・きのこなどおいしい食べ物が出回る時期です。旬の食材を知って味わうことは、食材への興味が増し、味覚形成にも役立ちます。天気の良い日には旬の食材でお弁当を作って、気持ちのいい秋の空気を吸いながら、子どもと一緒に公園におでかけをしてみるのもすてきですね♪

給食でも、旬の食材をたくさん使っていきたいと思います。



		10月の献立	午前おやつ	午後おやつ
1	火	すき焼き風煮 アジフライ もやし中華和え フルーツ	お菓子	お菓子
2	水	マーボー豆腐 ほうれん草さしみ和え つけ野菜	お菓子	のしおポテト
3	木	ハムカツ もやしたらこ炒め フロッコリーおかか和え	ヨーグルト	お菓子
4	金	サワラみそ焼き だし巻き卵 小松菜ごま和え フルーツ	お菓子	クリームサンド
5	土
6	日	休日		
7	月	さつまいも 肉じゃが 中華春雨サラダ フルーツ	お菓子	お菓子
8	火	から揚げ ひとろスパ つけ野菜 フルーツ	お菓子	パインゼリー
9	水	かに玉スープ ギョーザ キャベツサラダ	ヨーグルト	お菓子
10	木	タラマヨ焼き かぼちゃ甘煮 小松菜ハム和え フルーツ	お菓子	りんごケーキ
11	金	チキンカレー ナゲット コールスロー フルーツ	ヨーグルト	お菓子
12	土	豚汁 春巻き マカロニサラダ フルーツ	お菓子	お菓子
13	日	休日		
14	月	祝日・スポーツの日		
15	火	照り焼きチキン ひじき煮 スパゲティサラダ フルーツ	お菓子	お菓子
16	水	せんべい汁 ちくわ磯辺揚げ フロッコリーサラダ フルーツ チーズ納豆	お菓子	カルピスゼリー
17	木	肉じゃが ほうれん草かぼちゃ和え つけ野菜	ヨーグルト	お菓子
18	金	焼き魚(ホッケ) きんぴらごぼう マカロニサラダ	お菓子	ミニクロワッサン
19	土	親子煮 えびしゅうまい もやしツナ和え フルーツ	ヨーグルト	お菓子
20	日	休日		
21	月	鶏みそマヨ焼き 子ねえ 小松菜なめたけ和え	お菓子	黒ゴマ豆腐ドーナツ
22	火	赤魚煮付け もやしひき肉炒め 春雨マヨサラダ フルーツ	お菓子	ココア蒸しパン
23	水	白菜シチュー ケチャップウインナー コールスロー フルーツ	ヨーグルト	お菓子
24	木	いもっこ汁 白身魚フライ ごぼうサラダ おかかふりかけ	お菓子	お菓子
25	金	れんこんバーグ 和風ひとろスパ ほうれん草ツナ和え	お菓子	ツナマヨコーンパン
26	土	肉団子スープ えびカツ もやし和え物	ヨーグルト	お菓子
27	日	休日		
28	月	お誕生会 栗ときのこの炊き込みご飯 タンドリーチキン フルーツ	...	スイートポテトパイ
29	火	肉豆腐 スパゲティサラダ つけ野菜	お菓子	お菓子
30	水	焼き魚(さば) 大根とほろあんかけ トマトサラダ フルーツ	ヨーグルト	お菓子
31	木	鶏チースパン粉焼き 春雨ツナ炒め 小松菜サラダ	お菓子	ハロウィンカップケーキ

《栄養豊富な「魚」をたべよう》

★「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

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



2. 骨を取り除いて食べやすく

骨は丁寧に取り除きましょう。魚の骨が口に入って不快な思いをしたことが魚嫌いの原因になることもあります。

3. 調理法で食べやすく

揚げる：から揚げ、フライなどカリッ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：白身魚で酒蒸しやあんかけ等柔らかく仕上げる
ほぐす：パスタ、チャーハンなど、他の食材と混ぜる

★「魚」の回数を増やす方法

「下処理がいない魚」で手間をかけない
最近では、骨が取り除かれている「魚の切り身」がスーパーで販売されています。また、缶詰やレトルトパウチの魚、練り製品（ちくわなど）を活用すれば、手間なく、魚料理を楽しむことができます。



※行事、材料の都合などにより、献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。玄関に掲示してお知らせします。