

日	曜	主食	副食	おやつ	3歳未満児追加献立		材料(昼食・3時おやつ)の種類と体内での働き		
					10時	副食	血や肉となる	熱や力となる	体の調子を整える
1	水	十穀米	かみかみハンバーグ レタス かぼちやの豆乳みそ汁	シリアルスコーン ホワイトミルク 昆布	牛乳 みかん	★	牛ミンチ・豚ミンチ・豆乳・ひじき 牛乳・米みそ・スキムミルク・昆布	十穀米 コーンフレーク	人参・玉ねぎ・レタス・かぼちや しめじ・パセリ・コーン・干ぶどう・バナナ
2	木	麦ごはん	納豆の天ぷら トマト 野菜スープ	マカロニのきな粉和え スキムミルク いりこ	牛乳 バナナ	★	鶏肉・青のり・卵・納豆 スキムミルク・きな粉・いりこ	麦ごはん・じゃが芋 マカロニ	人参・玉ねぎ・トマト・キャベツ セロリー・パセリ
3	金	十穀米	豚肉の生姜焼き 小松菜としらすのごま和え	五目うどん	牛乳 オレンジ	わかめスープ	豚肉・鶏肉・わかめ しらす・かまぼこ	十穀米・うどん すりごま	人参・玉ねぎ・長ねぎ・生姜 小松菜・もやし・干し椎茸・ほうれん草
4	土		ちゃんぽん バナナ	パン 牛乳	牛乳 チーズ	★	豚肉・かまぼこ・牛乳	中華麺・ごま油 パン	人参・玉ねぎ・キャベツ・もやし 青葱・生姜・干し椎茸・バナナ
6	月	麦ごはん	白身魚のマヨケチャ焼き みそ汁 ブロッコリー	大学いも 豆乳 昆布	牛乳 みかん	★	白身魚・チーズ・米みそ 豆乳・昆布	麦ごはん・じゃが芋 さつまいも・黒ごま・マヨネーズ	人参・玉ねぎ・ピーマン・コーン 青葱・ブロッコリー
7	火	十穀米	カリフラワーのシチュー れんこんの甘辛炒め	人参ゼリー ビスケット スキムミルク いりこ	牛乳 キウイ	★	鶏肉・ツナ缶 スキムミルク・いりこ	十穀米・じゃが芋 ビスケット	人参・玉ねぎ・カリフラワー・レモン グリーンピース・れんこん・さやいんげん
8	水	麦ごはん	厚揚げとキャベツの回鍋肉 清汁	プリン せんべい スキムミルク 昆布	牛乳 バナナ	★	豚肉・厚揚げ・米みそ・わかめ かまぼこ・プリン・スキムミルク・昆布	麦ごはん・じゃが芋 ごま油・せんべい	人参・玉ねぎ・ピーマン えのき・キャベツ
9	木	十穀米	鮭のごま揚げ レタス 里芋のみそ汁	ジャムサンド 飲むヨーグルト	牛乳 りんご	★	鮭・卵・豆腐・米みそ 飲むヨーグルト	十穀米・食パン いりごま・黒ごま・里芋	人参・大根・青葱・レタス
10	金	麦ごはん	タンドリーチキン ソテー チンゲン菜のスープ	ふわふわかぼちやケーキ スキムミルク いりこ	牛乳 オレンジ	★	鶏肉・豆乳・ベーコン スキムミルク・いりこ	麦ごはん・マーガリン	人参・玉ねぎ・チンゲン菜・生姜・レモン にんにく・さやいんげん・かぼちや・コーン
11	土		みそうどん みかん	パン 牛乳	牛乳 チーズ	★	鶏肉・米みそ・牛乳	うどん・パン	人参・大根・干し椎茸・青葱 みかん
13	月	十穀米	ブイヤベース ほうれん草と卵の炒め物	米粉のココア蒸しパン スキムミルク 昆布	牛乳 バナナ	★	白身魚・卵・ハム 豆乳・スキムミルク・昆布	十穀米・じゃが芋	人参・玉ねぎ・トマト・にんにく パセリ・ほうれん草
14	火	麦ごはん	すき焼き かぶのサラダ	みかん あられ スキムミルク いりこ	牛乳 りんご	清汁	牛肉・焼き豆腐 スキムミルク・いりこ	麦ごはん・麩 しらたき・あられ	人参・玉ねぎ・えのき・青葱 しめじ・白菜・かぶ・パセリ・みかん
行事	18日(土)	第73回発表会		24日(金)	誕生会	10時	牛乳 チーズ	昼食 鮭ピラフ★フライドチキン★オレンジ ブロッコリーとコーンのサラダ★トマトスープ	3時 チーズマフィン 豆乳 いりこ

(給食だより) 魚のはなし



海に囲まれた日本では、昔から貴重なたんぱく源として魚を食べてきました。

しかし、価格の高さや調理の手間、骨があって食べにくい等の理由で、魚の消費量は減少しています。

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。魚の選び方や調理方法の工夫、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。

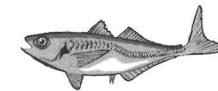


《魚をおいしく食べるポイント》

- ◎鮮度のよいものを選びましょう
- ★新鮮な魚を選ぶポイント★

切り身の場合

- ・白身は身に弾力があり、透明感があるもの
- ・赤身は色の鮮やかなもの
- ・血合の鮮やかなものは新鮮
- ・ドロップ(液汁)のあるものは避ける



1尾の場合

- ・目がしっかりとっていて、にごりがない
- ・えらが真っ赤で、血の色が鮮やか
- ・全体に張りがあり、色つやがよい

◎様々な調理法を取り入れてみましょう

白身魚→たいの塩焼き・カレーの煮付・タラの天ぷらなど
赤身魚→ぶりの照り焼き・ツナチャーハン
青皮魚→さばのみそ煮・いわしのつみれ汁

◎味に変化をつけてみましょう
(マヨネーズ、カレー粉、ケチャップ)

