

2025/10月分

中山保育園

献立表

日	曜	10時おやつ	昼食	3時おやつ
1	水	お茶(牛乳),小魚	ごはん,みそ漬り豚のソテー,豆腐の中華スープ,かぼちゃサラダ,手作りゼリー（ストロベリー）	牛乳,おかし(ビスケット類)
2	木	お茶(牛乳),小魚	【ユニバーサル献立】ごはん,鶏肉と大根のべっこう煮,なめこ汁,鶏ともやしのなかよし和え,果物	牛乳,おかし(せんべい類)
3	金	お茶(牛乳),小魚	食パン・ジャム,白身魚のフライ,カレースープ,ツナサラダ,果物	牛乳,おかし(ビスケット類)
4	土	牛乳,小魚		お茶,おかし
6	月	お茶(牛乳),小魚	【ユニバーサル献立】ごはん,豆腐のねぎみそ焼き,すまし汁,ごぼうの煮物,果物	牛乳,お月見大福(以上児) おかし(未満児)
7	火	お茶(牛乳),小魚	味噌ラーメン,小籠包,もやしとわかめのナムル,果物	牛乳,おかし(ビスケット類)
8	水	お茶(牛乳),小魚	ハヤシライス,ミニドック,キャベツの蒸し鶏サラダ,手作りゼリー（オレンジ）	牛乳,ごまみそだれ五平餅(以上児),マカロニきな粉(未満児)
9	木	お茶(牛乳),小魚	ごはん,甘辛チキン,味噌汁,もやしのごま和え,果物	牛乳,おかし(せんべい類)
10	金	お茶(牛乳),小魚	黒パン,オムレツ,きのごクリームスープ,レタスのサラダ,果物	牛乳,お米de国産りんごタルト
11	土	牛乳,小魚		お茶,おかし
13	月		スポーツの日	
14	火	お茶(牛乳),小魚	ミートスパゲティ,鶏肉の香草パン粉焼き,春雨のマヨネーズサラダ,果物	牛乳,たこやき
15	水	お茶(牛乳),小魚	【遠足】おにぎり,鶏肉の唐揚げ,網目入りウインナー,スマイルポテト,ブロッコリードレッシング和え,どうぶつえんゼリー,味噌汁（未満児）	ジュース,おかし
16	木	お茶(牛乳),小魚	ごはん,鮭のレモン風味,はるさめスープ,切干大根サラダ,手作りゼリー（グレープ）	牛乳,おかし(せんべい類)
17	金	お茶(牛乳),小魚	チーズパン,かぼちゃのチーズ焼き,ABCスープ,キャベツサラダ,果物	牛乳,おかし(ビスケット類)
18	土	牛乳,小魚		お茶,おかし
20	月	お茶(牛乳),小魚	【ユニバーサル献立】ごはん,鶏の香り味噌焼き,白菜の汁,きんぴらごぼう,果物	牛乳,おかし(せんべい類)
21	火	お茶(牛乳),小魚	あんかけラーメン,肉団子の甘酢あん,キャベツとコーンの和え物,ヤクルト	牛乳,しっとりりんごケーキ
22	水	お茶(牛乳),小魚	ごはん,豚肉のごま焼き,味噌汁,ひじきの炒め煮,手作りゼリー（レモン）	牛乳,おかし(ビスケット類)
23	木	お茶(牛乳),小魚	ごはん,さばの立田揚げ,けんちん汁,白菜のお浸し,果物	牛乳,おかし(せんべい類)
24	金	お茶(牛乳),小魚	レーズンパン,鶏肉のトマトソース,コンソメスープ,キャベツのベーコンドレッシング,果物	牛乳,甘々棒
25	土	牛乳,小魚		お茶,おかし
27	月	お茶(牛乳),小魚	ごはん,鮭のマヨネーズ焼き,豚汁,わかめサラダ,果物	牛乳,おかし(せんべい類)
28	火	お茶(牛乳),小魚	カレーうどん,ぎょうざ,もやし中華和え,果物	牛乳,おかし（ビスケット類）
29	水	お茶(牛乳),小魚	ごはん,豚肉の甘辛煮,味噌汁,みそポテト,手作りゼリー（青りんご）	牛乳,おかし(ビスケット類)
30	木	お茶(牛乳),小魚	味噌ごはん,鶏の塩こうじ唐揚げ,豆腐のすまし汁,ほうれん草のなめ茸和え,果物	牛乳,おかし(せんべい類)
31	金	お茶(牛乳),小魚	コッペパン,ローストチキン,豆腐のカレーポタージュ,きゅうりのツナ和え,果物	牛乳,お好み焼き

★今月の郷土食は甘々棒です。

★ユニバーサル献立は卵・乳・小麦（調味料をのぞく）を使用しない献立です。

★食材の都合により、献立を変更することがあります。

【今月の保育園給食の一人一日平均栄養量】

	Icalギ -	タパク	脂質	カロシム	鉄	A	B1	B2	C	食物繊維	食塩
	kcal	g	g	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
3歳以上児	530	21	18.8	221	1.9	136	0.29	0.34	30	4.8	1.9
目標量	575	23.5	16	288	2.8	238	0.35	0.4	25	4	1.6
3歳未満児	468	18.9	17.9	271	1.5	138	0.26	0.39	26	3.9	1.6
目標量	475	19.5	13.2	213	2.3	188	0.25	0.28	20	3	1.5

※保育園では一日の必要な栄養量のうち、以上児は45%、未満児は50%を摂取することを目標としています。

もぐもぐ通信～こどもの食メモ～

《 魚を食べよう！ 》

暑かった夏が終わると次に来るのは『食欲の秋』！秋に旬を迎える食材は野菜や果物などたくさんありますが、実は魚がとっても美味しい時期でもあります。

世界的な健康志向もあり、海外での魚の消費量は上昇傾向にある一方、日本では近年、「魚離れ」が深刻です。

魚には健康を保つための栄養がたくさん含まれています。今月は、魚が苦手なこどもでもおいしく食べられるポイントをご紹介します。

魚の栄養

肉も魚も良質なたんぱく質を含んでいますが、魚にしかない特徴もあります。

○魚油(DHA、EPA)

・血液サラサラ効果

・脳を活性化する



○魚に多く含まれるビタミンD

・カルシウムの吸収促進

・骨や歯を丈夫にする



こどものイヤ！の原因		対策のヒント
【見た目が怖い】  魚の形や目、 皮の色などが苦手	・骨や皮を取り除いた「切り身」を使う ・ハンバーグのように魚の形が分からない状態にする ・フライや天ぷらのように衣でコーティングする	
【臭い】  魚特有の 生臭さが苦手	・塩を振って、出てきた水分をふき取り、臭みを和らげる ・香味野菜や、カレー粉などのスパイスで風味付けをする ・チーズやマヨネーズなど、こどもが好きな食材と組み合わせる	
【パサパサとした食感】  魚の身の食感が苦手	・味噌や塩糀などの発酵調味料に漬け込んで、身をふっくらさせる ・表面に片栗粉をまぶしてから焼いて、水分が逃げるのを防ぐ ・野菜たっぷりのあんかけにする	
【骨がイヤ】  骨があって食べにくい、 過去に骨がのどに 刺さった経験がある	・鮭やマグロ、ブリなど、骨が少なく大きい魚を選ぶ ・あらかじめ骨が除去された「骨取り魚」を活用する ・骨までやわらかくなっている缶詰を利用する	

魚にはどうしても骨がつきものです。

骨があることに注意しながら、おいしく食べられる練習もしていきたいですね。

鮭のちゃんちゃん焼き(4人分)



レシピでは切り身を使用しますが、本来は鮭の半身にたっぷりの野菜をのせて、鉄板で蒸し焼きにする北海道の郷土料理です。

ご家庭ではアルミホイルに包んで蒸し焼きにしたり、ホットプレートの利用がおすすめです。

★材料★	鮭切り身	4切	油（バター）	小さじ1	★作り方★	① 鮭切り身に塩こしょうをしておく。
	（幼児は半切れ）		【調味料】			（甘塩鮭の場合は、塩抜きをして、こしょうのみする）
	塩こしょう	少々	味噌	小さじ2		② 野菜ときのこは食べやすい大きさに切り、油でさっと炒め
	キャベツ	1/2個	しょうゆ	小さじ1/2		調味量で味をつけて一旦取り出す。
	にんじん	小1本	みりん	小さじ1		③ ①をフライパンで焼き、ひっくりかえして②の野菜を上
	エノキ	1/4袋	砂糖	小さじ2		のせ、ふたをして蒸し焼きにする。

