



こんだてひょう (3・4・5歳児)

はなさき仙北 角館こども園

【目標】 秋の食材を あじわって みましょう

曜	月	火	水	木	金	土
日				1	2	3
主食				ナン	ごはん	
昼食				チキンカレー コールスローサラダ 茹でブロッコリー トマト フルーツ	ハンバーグりんごソース ブロッコリーサラダ にんじん甘煮 野菜スープ フルーツ	
おやつ	※予定献立ですので入荷状況により、変更になる場合があります。			りんごジャムクッキー 牛乳	せんべい 牛乳	運動会
日	5	6	7	8	9	10
主食	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
昼食	さばのみそ煮 野菜炒め さつま芋甘煮 大根みそ汁 フルーツ	ミートローフ 星のポテト ごま和え野菜 ポトフスープ フルーツ	秋鮭みそマヨ焼き 切干大根ソース炒め ブロッコリーの和え物 玉ねぎのみそ汁 フルーツ	ハムステーキ 揚げじゃがみそ和え きゅうり浅漬け もずくスープ フルーツ	ほっけフライ 三色ナムル かぼちゃ甘煮 白菜クリーム煮 フルーツ	チキンオープン焼き ブロッコリーの和え物 トマト 大根みそ汁 フルーツ
おやつ	ハムチーズ蒸しパン 牛乳	さつま芋パン 牛乳	お魚サブレ 牛乳	サブレ 牛乳	ビスケット 牛乳	せんべい 牛乳
日	12	13	14	15	16	17
主食		ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
昼食		さんまオレンジ煮 大根そぼろ煮 トマト ほうれん草のみそ汁 フルーツ	はみだししょうが もやしの中華和え 茹でブロッコリー レタススープ フルーツ	チキンピカタ カレー風味チャプチェ ブロッコリー和え物 白菜みそ汁 フルーツ	赤魚塩こうじ焼 おかか和え野菜 ハッシュポテト きのこスープ フルーツ	ハンバーグ ブロッコリーサラダ 星のポテト 野菜スープ フルーツ
おやつ	スポーツの日	ビスケット 牛乳	せんべい 牛乳	もちもちドーナツ 牛乳	バナナ 牛乳	せんべい 牛乳
日	19	20	21	22	23	24
主食	ごはん	ごはん	ごはん	けんちんうどん	ごはん	ごはん
昼食	親子煮 しゅうまい わかめの酢の物 八杯豆腐汁 フルーツ	ハヤシライス ポテトチーズ焼き 茹でブロッコリー フルーツ	鮭塩焼き 小松菜ツナ和え さつま芋バター焼き わかめスープ フルーツ	焼き栗コロッケ 磯和え野菜 チーズ フルーツ	チキン照り焼き ブロッコリーサラダ トマト 里芋のみそ汁 ぶどうゼリー	ほっけみりん焼き 野菜ソテー にんじん甘煮 豆腐のみそ汁 フルーツ
おやつ	せんべい 牛乳	スイートポテト 牛乳	サブレ 牛乳	スティッククッキー 牛乳	ヨーグルト	せんべい 牛乳
日	26	27	28	29	30	31
主食	ごはん	ごはん	ごはん	そばごはん	ごはん	ごはん
昼食	ヒレカツ レタスサラダ トマト チキンスープ フルーツ	ぶり照り焼き ほうれん草の和え物 さつま芋レモン煮 豆腐とわかめのみそ汁 フルーツ	ぎせい豆腐 ブロッコリーサラダ にんじん甘煮 白菜スープ フルーツ	肉そぼろ ほうれん草刻み和え コーンバター ポトフスープ フルーツ	鶏唐揚げ キャベツおかか和え 焼きかぼちゃ 豚汁 ゼリー	厚揚げそぼろ煮 きゅうりの浅漬け 星のポテト はるさめスープ フルーツ
おやつ	フルーツケーキ 牛乳	ワッフル 牛乳	お麩ラスク 牛乳	ビスケット 牛乳	ハロウィンせんべい 牛乳	ビスケット 牛乳

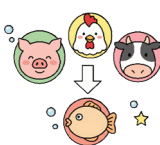
★ 秋が旬！今、食べたい魚



10月29日(木) 10月生まれのお友達の誕生日会です

園の子どもたちは骨のある魚には苦戦することがあるけれど、魚は大好き！好んで食べる子がたくさんいます。旬の魚は栄養価が高く、値段も手ごろです。「今日はさんまだよ！」という一言が、子どもの食への関心を育てます。是非家庭でも旬の魚を取り入れてみましょう！

★ いつもの料理、「肉」の一部を「魚」に置き換えてみるのも...



チャーハン	豚肉	⇒	さば缶・ツナ缶
ハンバーグ	ひき肉	⇒	鮭フレーク+魚ミンチ
から揚げ	鶏肉	⇒	白身魚(たら・鮭)
カレー	豚・鶏肉	⇒	さば缶・鮭
サラダ	ハム	⇒	ツナ缶・魚肉ソーセージ

さんま：秋を代表する魚。DHA・EPAが豊富。塩焼きにすると香ばしく食べやすい。
さば：青魚の王様。みそ煮・竜田揚げに。缶詰でも手軽においしい。
鮭：骨が少なく食べやすい。ピンク色が食欲をそそる。バターソテーが人気。
さくら：上品な白身でくせがない。照り焼きにすると甘辛味で子どもが食べやすい。

★ 魚に含まれる主な栄養素

DHA・EPA

脳・神経の発達を助ける。さんま・さば・いわしなど青魚に豊富です。



良質なたんぱく質
筋肉・血液・皮膚の材料。消化吸収が良く胃腸にやさしい。



カルシウム

骨・歯の材料。しらす・ししゃもなど骨ごと食べる小魚に豊富です。



ビタミンD

カルシウムの吸収を高める。魚に多く含まれる希少な栄養素です。



ビタミンB群

体のエネルギー代謝を助ける。疲れにくい体づくりに。



鉄

貧血予防に欠かせません。成長期に不足しやすい栄養素です。

