

10がつ いただきます

宇治田原町立保育所



秋の魚を食べよう一魚を「好き」になる食体験のすすめ

「魚って苦手・・・」という子どもは少なくありません。でも、魚が苦手な子どもの多くは、まだ食べ慣れていないだけかもしれません。見て、さわって、匂いをかいで、繰り返し出合ううちに、魚は自然と身近なものになっていきます。

★魚が「嫌い」になる理由は、主に4つ

「骨」「におい」「見た目」「食感」です。これらをひとつずつ解決するだけで、魚が「食べられるもの」に近づきます。

①	骨が怖い	鮭・めかじき・ぶりなど骨の少ない魚を選ぶ、「骨取り魚」も便利です。
②	においが苦手	塩をふって水分を拭き取る。カレー粉・チーズで風味付けも効果的。
③	見た目が怖い	缶詰から始める。チャーハンなどに混ぜて形を変えるのも効果的。
④	パサパサが苦手	塩麹・みそに漬け込むとふっくら。片栗粉でしっとり仕上げを。

★秋が旬！今、食べたい魚

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。

- 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く。
- 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。

★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・イワシ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。



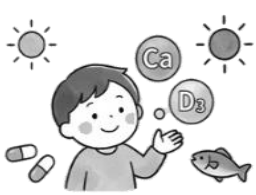
カルシウム

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。



★魚に「出会う」機会を増やしましょう

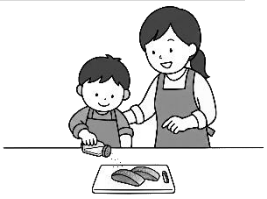
スーパーで一緒に運ぶ

「今日のお魚、どれにする？」と選ばせるだけで興味が生まれます。



調理を一緒にする

ほぐす・混ぜるなど簡単な作業を一緒に。「自分で作った」が食べる意欲につながります。



絵本や図鑑で親しむ

「これはさんまっていううだよ」。名前を知ると、食材が身近になります。



食卓に並んだ料理を見ることからスタート

まず見る・においをかぐだけで十分です。無理に進めず食卓に。繰り返す中で、子どもは自分のタイミングで食べ始めます。

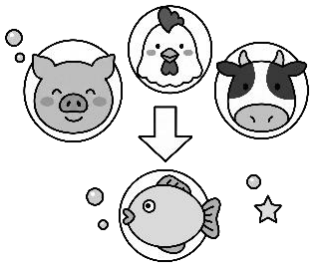


★手間なく魚を取り入れましょう

「魚は手間がかかる」と感じたら、缶詰や骨取り魚の出番です。さば缶・ツナ缶は骨の処理いらずで栄養満点。冷凍の骨取り魚は必要な分だけ使えてとても便利です。

- さば缶　　みそ汁・カレーに混ぜるだけです。※汁ごと使うと塩分が多くなるので味をみながら
- ツナ缶　　サラダ・チャーハン・パスタに万能に使えます。
- いわし缶　　そのままご飯のお供に。骨まで食べられてカルシウム豊富です。
- 冷凍骨取り魚　　解凍して焼くだけ。子どもに安心して出せます。

★いつもの料理、「肉」の一部を「魚」に置き換えてみましょう



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

保育所のお魚料理

保育所では、お魚料理を週に1～2回提供しています。お魚屋さんに、骨を除去したのち切り身にした状態で納品してもらっています。火を入れるとパサつきやすい魚料理ですが、焼く前に下味をつけたり、スチームコンベクションという蒸気がでるオーブンで焼いたり、とろみのついたタレなどをかけることによって、食べやすくなるように工夫しています。

丁寧に骨を除去してもらってはいるものの、骨の無いお魚はありませんので骨がのこることがあります。子どもたちが見つけてくれた時は、「よく見つけたね」と褒めるようにしています。

今月は「魚の皮が好き」という事で、ラッキー人参リクエストを受けました。

2026年10月

献　立　表

宇治田原町立保育所

日／曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ) 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	10時おやつ / 3時おやつ	栄養価
01（木）	ご飯・ヨーグルト 鮭の西京焼き キャベツと小松菜の土佐和え ■◆玉麩のみそ汁	米 ■マカロニ ■玉麩 三温糖 なたね油	▲牛乳 ▲ヨーグルト 鮭 ◆豆腐 ベーコン(卵・乳無) みそ、かつおぶし	キャベツ、玉ねぎ 人参、小松菜 ピーマン、ねぎ わかめ	ケチャップ 濃口しょうゆ みりん 食塩	おせんべい ▲牛乳 イタリアンマカロニ	エネルギー 517 kcal たんぱく質 28.8 g 脂質 11.6 g カルシウム 294 mg
02（金）	ご飯 ひじきサラダ 白身魚の塩麹焼き ◆豆腐と玉ねぎのみそ汁	米 ■小麦粉 三温糖 なたね油	▲牛乳 鯛 ◆豆腐 みそ かつおぶし	キャベツ、人参 玉ねぎ、きゅうり コーン、ひじき ねぎ	マヨドレ 塩こうじ 淡口しょうゆ、酢 食塩	ヨーク ▲牛乳 ■ココア蒸しぱん	エネルギー 525 kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 16.1 g カルシウム 207 mg
05（月）	ご飯 鶏の唐揚げ キャベツとみずなの磯香和え ◆豆腐とあげのみそ汁	米 ■小麦粉 三温糖、片栗粉 なたね油 ひまわり油	▲牛乳 鶏肉 ◆豆腐、◆豆乳 ●卵 ◆油揚げ みそ、かつおぶし	キャベツ、人参 玉ねぎ、水菜 レーズン、ねぎ のり、しょうが にんにく	濃口しょうゆ 食塩、こしょう	ヨーク ▲牛乳 ●■◆マーラカオ	エネルギー 550 kcal たんぱく質 23.6 g 脂質 16.6 g カルシウム 234 mg
06（火）	ご飯 鮭の塩焼き ◆千草和え さつまいものみそ汁	米 ▲■蒸しパンMIX さつまいも ひまわり油 三温糖 片栗粉	▲牛乳 塩鮭(乳児:鮭) ▲チーズ、◆油揚げ さつまあげ (卵・乳無) みそ、かつおぶし	キャベツ、白菜 人参、玉ねぎ 水菜、ねぎ	濃口しょうゆ 淡口しょうゆ みりん	動物ビスケット ▲牛乳 ▲■チーズのスコーン	エネルギー 556 kcal たんぱく質 26.7 g 脂質 16.3 g カルシウム 297 mg
07（水）	ご飯・ももゼリー タンドリーチキン ■キャベツのサラダ オニオンスープ	米 ▲■蒸しパンMIX ■マカロニ 片栗粉 三温糖	▲牛乳 鶏肉 ▲カルピス ベーコン(卵・乳無)	玉ねぎ、キャベツ 人参、きゅうり にんにく	マヨドレ、ケチャップ 淡口しょうゆ、食塩 濃口しょうゆ、酢 ワイン、ブイヨン カレー粉、パセリ バジル粉、こしょう	ヨーク ▲牛乳 ▲■カルピス蒸しぱん	エネルギー 523 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 13.0 g カルシウム 185 mg
08（木）	栗ごはん さわらの幽庵焼き ◆ほうれん草の信田和え 切干大根のみそ汁	米 ■マカロニ 三温糖	▲牛乳 さわら くり ◆きなこ ◆油揚げ みそ、かつおぶし	キャベツ、玉ねぎ 人参、ほうれん草 ねぎ、切干大根 レモン汁	濃口しょうゆ みりん 淡口しょうゆ 食塩	おせんべい ▲牛乳 ■◆マカロニきなこ	エネルギー 486 kcal たんぱく質 24.9 g 脂質 13.4 g カルシウム 211 mg
09（金）	ご飯 カレーシチュー(▲乳児) ◆カラフルポンチ	米 じゃが芋 ◆カクテルゼリー ひまわり油	▲牛乳、牛肉	玉ねぎ、人参 白桃缶、黄桃缶 みかん缶、にんにく	カレールウ ケチャップ、ワイン 濃口しょうゆ ソース、ブイヨン 食塩、こしょう	ヨーク ▲牛乳 FMスイートポテト	エネルギー 566 kcal たんぱく質 15.2 g 脂質 16.9 g カルシウム 253 mg
13（火）	ご飯 さばのみそ煮 キャベツと小松菜の土佐和え ◆たぬき汁	米 ■小麦粉 三温糖 ひまわり油 片栗粉	▲牛乳 鯖(乳児:鮭) ◆油揚げ かつおぶし	キャベツ、大根 人参、りんご 小松菜、りんご ねぎ、レモン汁 しょうが	淡口しょうゆ 濃口しょうゆ 食塩	動物ビスケット ▲牛乳 ▲■アップルケーキ	エネルギー 560 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 17.4 g カルシウム 268 mg
14（水）	マーボー丼 中華スープ(チンゲン菜) プチゼリー	米 ■小麦粉 三温糖 片栗粉 ◆ごま油 なたね油	▲牛乳 ◆豆腐、豚ひき肉 こしあん ベーコン(卵・乳無) ▲バター みそ	玉ねぎ チンゲンサイ 人参、にら、ねぎ しょうが、しいたけ にんにく	淡口しょうゆ 濃口しょうゆ 中華味、食塩 オイスターソース こしょう	ヨーク ▲牛乳 ▲■おしるこケーキ	エネルギー 509 kcal たんぱく質 17.1 g 脂質 14.9 g カルシウム 214 mg
15（木）	ご飯 鮭のムニエル キャベツと小松菜の磯香和え ◆豆腐と玉ねぎのみそ汁	米 ■マカロニ 米粉 ひまわり油 なたね油 三温糖	▲牛乳 鮭 ◆豆腐 ベーコン(卵・乳無) みそ、かつおぶし	キャベツ、玉ねぎ 人参、小松菜 ピーマン ねぎ、のり	ケチャップ ソース 濃口しょうゆ 食塩、こしょう	おせんべい ▲牛乳 ■イタリアンマカロニ	エネルギー 481 kcal たんぱく質 25.0 g 脂質 11.6 g カルシウム 197 mg
16（金）	▲■パン ◆鶏肉のクリームシチュー ◆みずなのサラダ ぶどうゼリー	▲■ロールパン (卵無) 米、さつまいも 片栗粉、なたね油 三温糖	▲牛乳 ◆豆乳 鶏肉 ツナ ◆すりごま	玉ねぎ、キャベツ 人参、水菜 マッシュルーム ぶなしめじ やきのり	淡口しょうゆ、酢 ブイヨン、ワイン 食塩、パセリ こしょう	ヨーク ▲牛乳 塩おにぎり	エネルギー 554 kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 12.7 g カルシウム 217 mg

日／曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ) 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	10時おやつ / 3時おやつ	栄養価
19（月）	ご飯 洋風きんぴら煮 ◆厚揚げと白菜のみそ汁 プチゼリー	米、じゃが芋 ■小麦粉、三温糖 マロニー なたね油 ひまわり油	牛肉 ◆厚揚げ 平てん(卵・乳無) みそ、かつおぶし	人参、白菜 ごぼう いちごジャム 三度豆、ねぎ	濃口しょうゆ みりん 食塩 こしょう	ヨーク ▲ジョアプレーン いちごのケーキ	エネルギー 492 kcal たんぱく質 16.0 g 脂質 10.3 g カルシウム 423 mg
20（火）	ご飯・オレンジゼリー 鮭の焼き浸し ◆キャベツとほうれん草のごま和え ◆わかめのすまし汁	米 ■マカロニ 三温糖 片栗粉	▲牛乳 鮭 ◆豆腐、◆きなこ かつおぶし ◆すりごま	キャベツ、人参 ほうれん草 えのきたけ ねぎ、わかめ	濃口しょうゆ 淡口しょうゆ みりん 食塩 こしょう	動物ビスケット ▲牛乳 ■◆マカロニきなこ	エネルギー 514 kcal たんぱく質 26.9 g 脂質 10.3 g カルシウム 217 mg
21（水）	豚丼 キャベツと小松菜の土佐和え ◆豆腐とあげのみそ汁	米 ■小麦粉 三温糖 ひまわり油 片栗粉	▲牛乳、豚肉 ウインナー(乳・卵無) ◆豆乳、◆油揚げ ◆豆腐 かつおぶし みそ	キャベツ、人参 小松菜、ねぎ 三度豆、玉ねぎ ぶなしめじ	濃口しょうゆ 食塩、みりん	ヨーク ▲牛乳 ウインナーパン	幼児クラスは遠足です 
22（木）	ご飯 白身魚のコーン焼き 大根サラダ ミネストローネスープ	米 ■小麦粉 三温糖 コーンスターチ 片栗粉 ひまわり油	▲牛乳、さわら クリームコーン ▲ヨーグルト ▲クリームチーズ ●卵 ベーコン(卵・乳無)	玉ねぎ、大根 人参、トマト缶 水菜、コーン	マヨドレ、ワイン ブイヨン 淡口しょうゆ 食塩、こしょう パセリ	おせんべい ▲牛乳 ●▲■チーズケーキ	エネルギー 552 kcal たんぱく質 22.0 g 脂質 18.5 g カルシウム 219 mg
23（金）	パン ■ミートスパゲティ コールスロースープ プチゼリー	▲■ロールパン（卵無） ■スパゲティ ▲■蒸しパンMIX 片栗粉、ひまわり油 三温糖	▲牛乳 牛肉 ベーコン(卵・乳無)	玉ねぎ、人参 トマト缶 キャベツ しょうが にんにく	ケチャップ、ソース ワイン、ブイヨン 濃口しょうゆ 淡口しょうゆ 食塩、パセリ こしょう	ヨーク ▲牛乳 ▲抹茶のスコーン	エネルギー 549 kcal たんぱく質 19.4 g 脂質 16.5 g カルシウム 213 mg
26（月）	ご飯 豚肉のコーンフレーク焼 ◆春雨サラダ ◆コーンと豆腐のスープ	米 コーンフレーク ■マカロニ はるさめ、片栗粉ひまわり油、三温糖 ◆ごま油	▲牛乳、豚肉 ◆豆乳、◆豆腐 クリームコーン ベーコン(卵・乳無) ハム(卵・乳無) ◆すりごま	玉ねぎ、人参 キャベツ、きゅうり ピーマン、しょうが にんにく	ケチャップ、マヨドレ 淡口しょうゆ、酢 濃口しょうゆ ブイヨン、ワイン 食塩、塩こしょう パセリ、こしょう	ヨーク ▲牛乳 イタリアンマカロニ	エネルギー 576 kcal たんぱく質 23.6 g 脂質 16.7 g カルシウム 180 mg
27（火）	ご飯 白身魚の西京焼き キャベツとほうれん草の土佐和え ◆飛鳥汁	米 ■小麦粉 三温糖 ひまわり油	▲牛乳 さわら 豚肉 ◆油揚げ、◆豆乳 みそ かつおぶし	キャベツ 人参 大根 ほうれん草 ごぼう ねぎ	濃口しょうゆ みりん 食塩	動物ビスケット ▲牛乳 マーブルカップケーキ	エネルギー 552 kcal たんぱく質 26.2 g 脂質 15.1 g カルシウム 264 mg
28（水）	ご飯 鶏肉の照焼  白菜と水菜の塩こんぶ和え ◆豆腐とわかめのみそ汁	米 ■小麦粉 三温糖 ひまわり油	▲牛乳 鶏肉 ◆豆腐 みそ、かつおぶし	人参、白菜 水菜、ねぎ 切干大根 塩昆布、わかめ にんにく	濃口しょうゆ みりん	ヨーク ▲牛乳 ▲キャロットケーキ	エネルギー 464 kcal たんぱく質 22.7 g 脂質 9.5 g カルシウム 239 mg
29（木）	ご飯 鮭の味噌香味焼き ◆キャベツとほうれん草のごま和え ■◆玉麩のみそ汁	米 ▲■蒸しパンMIX なたね油 グラニュー糖 ■玉麩 三温糖	▲牛乳 鮭 ◆豆腐 みそ、かつおぶし ◆すりごま	キャベツ 玉ねぎ、人参 ほうれん草 ねぎ、わかめ	みりん 濃口しょうゆ	おせんべい ▲牛乳 ▲ドーナッツ	エネルギー 566 kcal たんぱく質 25.9 g 脂質 17.3 g カルシウム 239 mg
30（金）	ご飯 かぼちゃ型ハンバーグ コールスローサラダ ■ABCスープ	米 ▲■クッキー ひまわり油 ■マカロニ 三温糖 片栗粉	▲牛乳 カボチャ型ハンバーグ(卵・乳無) ベーコン(卵・乳無) 	キャベツ 玉ねぎ 人参 きゅうり コーン	マヨドレ ケチャップ 淡口しょうゆ ブイヨン、ソース 食塩、パセリ こしょう	ヨーク ▲牛乳 ▲■ハロウィンクッキー	エネルギー 538 kcal たんぱく質 17.7 g 脂質 20.5 g カルシウム 240 mg

※ 仕入れの都合により、献立を変更する場合があります 。

※ 材料名の●卵・▲乳製品・■小麦・◆その他マークはアレルギー食材です。

※ 10月6日(火)の「鮭の塩焼き」は、9月ラッキー人参であたった子どもからのリクエストメニューです。