



## 栄養豊富な「魚」を食べよう

「うちの子、魚が嫌いなんだよね・・・」そんな悩みはありませんか？魚には、子どもの成長をサポートする栄養素が豊富に含まれています。今回は、「魚」に関するメリット、魚が苦手な子でもおいしく食べられる工夫と簡単レシピを紹介します。この機会に知識を増やし、ご家庭で魚料理を楽しんでみませんか？

### ★「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

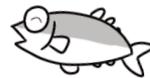
骨の成長を促進し丈夫にする



### ★「魚」はこんな工夫で食べやすく

#### 1・臭みを和らげて食べやすく

魚特有の生臭さが苦手な子が敬遠されることがあります。調理の工夫で臭みを和らげて美味しく食べましょう。



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。生の状態で取り除きにくいときは、食べる際にほぐしながらの身の中の骨を取り除きましょう



きれいに手を洗い、素手で魚の骨を除きましょう

#### 3・調理法で食べやすく

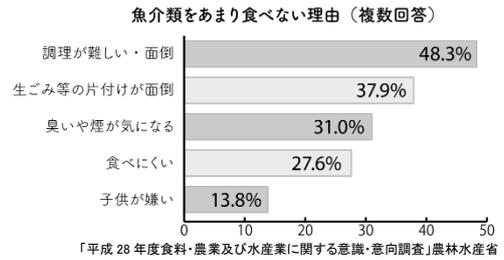
- 揚げる : 唐揚げ、フライなど、カリッとした食感で食べやすくする
- 焼く : 塩焼き、照り焼きなど、香ばしく焼く
- 煮る : みそ煮など、しっかりと味を染み込ませる
- 蒸す : 白身魚で、酒蒸し、あんかけ等、やわらかく仕上げる
- ほぐす : パスタ、チャーハンなど、他の食材と混ぜる



## ★「魚」の喫食頻度は？

2から6歳を対象とした食物の摂取頻度調査において、肉は「週に4～6日」、魚は「週に1～3日」という回答の割合が最も高く、肉と比較しての摂取頻度が低いことが明らかです（「平成27年度乳幼児栄養調査」厚生労働省）。

また別の調査では、魚介類をあまり食べない理由として、「調理が難しい・面倒」や「食べにくい」等があげられています。



## ★「魚」の回数を増やす方法

栄養が豊富な魚料理。食卓に登場する機会を増やすためには、魚のハードルを下げる必要があります。簡単に作れて、子どもがおいしく食べる魚料理に挑戦しましょう。

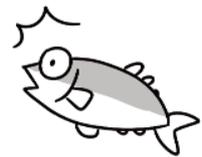
### 1.「下処理がいらぬ魚で」手間をかけない

最近、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。



### 2.定番料理の食材の置き換え(肉→魚)

チャーハン(肉)	ツナ缶・サケフレークでチャーハン
ハンバーグ(合いびき肉)	サケフレーク・おさかなミンチ(ニッスイ)・魚缶を加えてハンバーグ
から揚げ(鶏肉)	白身魚(たら、サケなど)を使ってフライや衣揚げ
生姜焼き(豚肉)	ブリ・サケを使って生姜焼き
カレー(肉)	サバ缶でカレー
炒め物・煮物(肉)	白はんぺん・ちくわで炒め物や煮物
サラダ(ハム)	魚肉ソーセージ・ツナ缶を使ってサラダ



## 保育所人気レシピ（魚にかけるタレ）

### 味噌香味だれ

<材料4人分>

味噌	大さじ1
砂糖	大さじ1/2
酒	小さじ1
みりん	小さじ1
だし汁	50cc
ねぎ	1/2本
玉ねぎ	1/5個
人参	1/5個

### コーンソース

<材料4人分>

コーン缶	大さじ4
マヨドレ	大さじ3
玉ねぎ	1/5個
パセリ	少々

\*保育所ではマヨネーズの代わりに卵を使っていないマヨドレを使用しています。

\*下味をつけた魚の切り身にタレやあんをかけるだけで、子どもたちは食べやすくなります。

お試しください

日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ	栄養価
		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		
01 (火)	ご飯 すき焼き風煮 厚揚げと玉ねぎのみそ汁 プチゼリー	米 ▲蒸しパンMIX マロニー ■麩 三温糖 ひまわり油	▲牛乳 牛肉 ◆厚揚げ ◆豆腐 みそ かつおぶし	玉ねぎ 白菜、人参 えのきたけ ねぎ しいたけ	濃口しょうゆ みりん 食塩	ミレービスケット ▲牛乳 ▲抹茶のスコーン	エネルギー 519 kcal たんぱく質 21.7 g 脂 質 15.2 g カルシウム 269 mg
02 (水)	ご飯・ぶどうゼリー 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	玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり にんにく	淡口しょうゆ 濃口しょうゆ、酢 ケチャップ、ワイン ブイヨン、カレー粉 塩こしょう パセリ、バジル粉	ヨーク ▲牛乳 ▲カルピス蒸しぱん	エネルギー 551 kcal たんぱく質 22.0 g 脂 質 13.1 g カルシウム 190 mg
03 (木)	ご飯 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 ■食パン 三温糖	▲牛乳 さわら ベーコン ◆油揚げ みそ かつおぶし	キャベツ 玉ねぎ、人参 ほうれん草 ピーマン、ねぎ 切干大根	ケチャップ 濃口しょうゆ 淡口しょうゆ みりん	動物ビスケット ▲牛乳 ピザトースト	エネルギー 573 kcal たんぱく質 25.4 g 脂 質 18.7 g カルシウム 213 mg
04 (金)	栗ごはん 鶏肉の香味ソースがけ ひじきサラダ 野菜のみそ汁	米 ■小麦粉 三温糖 なたね油 片栗粉	▲牛乳 鶏肉、くり みそ かつおぶし ◆すりごま	キャベツ、人参 玉ねぎ、きゅうり ねぎ、ひじき コーン、りんご しょうが レモン汁 にんにく	濃口しょうゆ 淡口しょうゆ みりん 酢 食塩 ワイン	ヨーク ▲牛乳 ココア蒸しぱん	エネルギー 543 kcal たんぱく質 22.7 g 脂 質 14.7 g カルシウム 221 mg
07 (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	▲牛乳、牛肉 ◆厚揚げ みそ 平てん(卵・乳無) かつおぶし	人参 白菜 ごぼう 三度豆 ねぎ	濃口しょうゆ みりん 食塩 こしょう	ヨーク ▲牛乳 ▲ほうじ茶蒸しぱん	エネルギー 525 kcal たんぱく質 18.4 g 脂 質 15.3 g カルシウム 257 mg
08 (火)	ご飯 鮭の塩焼き キャベツとみずなのごま和え さつまいものみそ汁	米 さつまいも ■小麦粉 三温糖 なたね油	▲牛乳 塩鮭、鮭(乳児) ◆豆乳 牛肉 ◆油揚げ、みそ かつおぶし ◆すりごま	玉ねぎ キャベツ、人参 水菜 ねぎ にんにく しょうが	濃口しょうゆ 淡口しょうゆ 食塩 カレー粉 こしょう	動物ビスケット ▲牛乳 カレーパン	エネルギー 539 kcal たんぱく質 25.8 g 脂 質 15.7 g カルシウム 262 mg
09 (水)	ご飯・ももゼリー ベトナム風蒸し鶏 キャベツのツナサラダ フォー	米 ■マカロニ ビーフン 三温糖 なたね油	▲牛乳 鶏肉 ベーコン ツナ	キャベツ、人参 小松菜、玉ねぎ 水菜 ピーマン ねぎ レモン汁	ケチャップ 淡口しょうゆ 濃口しょうゆ 酢、食塩 コンソメ こしょう	ヨーク ▲牛乳 イタリアンマカロニ	エネルギー 468 kcal たんぱく質 21.3 g 脂 質 10.9 g カルシウム 207 mg
10 (木)	ご飯 さばのみそ煮 キャベツと小松菜の土佐和え たぬぎ汁	米 ■小麦粉 三温糖 ひまわり油 片栗粉	▲牛乳 さば、鮭(乳児) ◆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 みりん	ミレービスケット ▲牛乳 ▲アップルケーキ	エネルギー 539 kcal たんぱく質 20.8 g 脂 質 16.8 g カルシウム 253 mg
11 (金)	ご飯 カレーシチュー(▲乳児) みずなのサラダ カラフルポンチ	米 じゃが芋 ■カクテルゼリー ■小麦粉 三温糖 ひまわり油	▲牛乳、牛肉 ◆豆乳 ●卵 ツナ ◆すりごま	玉ねぎ、人参 キャベツ、水菜 みかん缶、白桃缶 黄桃缶 レーズン にんにく	カレールー ケチャップ、ワイン 淡口しょうゆ、酢 濃口しょうゆ ソース ブイヨン 食塩、こしょう	ヨーク ▲牛乳 ●マラーカオ	エネルギー 589 kcal たんぱく質 18.1 g 脂 質 17.1 g カルシウム 255 mg
15 (火)	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 わかめのすまし汁	米 ■小麦粉 三温糖 片栗粉	▲牛乳 鮭 ◆豆腐、◆豆乳 ツナ かつおぶし、みそ ◆すりごま	キャベツ、人参 ほうれん草 玉ねぎ コーン 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 塩こしょう パセリ	ミレービスケット ▲牛乳 ツナパン	エネルギー 514 kcal たんぱく質 25.4 g 脂 質 13.5 g カルシウム 221 mg
16 (水)	ご飯 肉じゃが 切干大根のみそ汁 プチゼリー	米 じゃが芋 ■小麦粉 三温糖 マロニー ひまわり油	▲牛乳 牛肉、こしあん ◆油揚げ、みそ ▲バター かつおぶし ◆高野豆腐	玉ねぎ 人参 三度豆 切干大根 ねぎ わかめ	濃口しょうゆ みりん 食塩	ヨーク ▲牛乳 ▲おしるこケーキ	エネルギー 549 kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 15.6 g カルシウム 237 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28日(月)の鶏の唐揚げは、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。

日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ	栄養価
		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		
17 (木)	ハヤシライス ビーフンサラダ プチゼリー	米、じゃが芋 ■マカロニ 三温糖 ビーフン ■押麦 ◆ごま油	▲牛乳 牛肉 ◆きなこ ハム ◆すりごま	玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり 三度豆	▲■ハヤシルウ 淡口しょうゆ、酢 濃口しょうゆ ケチャップ、ワイン ソース 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 547 kcal たんぱく質 19.5 g 脂 質 17.5 g カルシウム 204 mg
18 (金)	パン ◆鶏肉のクリームシチュー みずなのサラダ りんごゼリー	■パン 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	淡口しょうゆ 酢 パイオン ワイン 食塩、パセリ こしょう	ヨーク ▲牛乳 お米de ガトーショコラ	エネルギー 488 kcal たんぱく質 16.4 g 脂 質 17.5 g カルシウム 211 mg
21 (月)	ご飯 豚肉のアンGRES キャベツと小松菜の土佐和え コーンと豆腐のスープ	米 ■小麦粉 片栗粉 三温糖 ■なたね油 ひまわり油	▲牛乳 豚肉 ◆豆乳 ◆豆腐 かつおぶし	キャベツ クリームコーン 玉ねぎ、人参 いちごジャム 小松菜 しょうが	ケチャップ 濃口しょうゆ 淡口しょうゆ ソース、パイオン ワイン、パセリ 食塩、こしょう	ヨーク ▲牛乳 いちごのスコーン	エネルギー 545 kcal たんぱく質 20.9 g 脂 質 14.1 g カルシウム 218 mg
22 (火)	ご飯・野菜ゼリー 鮭の焼き浸し キャベツと小松菜の磯香和え ▲飛鳥汁	米 ■小麦粉 三温糖 ひまわり油	▲牛乳 鮭、豚肉 ◆油揚げ みそ かつおぶし	キャベツ、人参 みかんジュース 大根、小松菜 ごぼう ねぎ、のり	濃口しょうゆ みりん 食塩	おせんべい ▲牛乳 みかんケーキ	エネルギー 560 kcal たんぱく質 28.1 g 脂 質 11.5 g カルシウム 269 mg
23 (水)	ご飯 鶏肉の照焼 白菜と水菜の塩こんが和え 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 447 kcal たんぱく質 22.3 g 脂 質 9.4 g カルシウム 239 mg
24 (木)	ご飯 白身魚のフリット 甘酢和え ためぎ汁	米 ■小麦粉 米粉 三温糖 なたね油 片栗粉	▲牛乳 カラスカレイ ◆豆乳、●卵 ▲バター、みそ ◆油揚げ かつおぶし ちりめんじゃこ	キャベツ、大根 人参、きゅうり ごぼう、ねぎ レーズン わかめ しょうが	淡口しょうゆ 酢 食塩 こしょう	動物ビスケット ▲牛乳 ●▲ごぼうの カップケーキ	エネルギー 572 kcal たんぱく質 25.0 g 脂 質 16.9 g カルシウム 266 mg
25 (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	■パン ■スパゲティ ライスクッキー 片栗粉 ひまわり油 三温糖	▲牛乳 牛肉 ベーコン	玉ねぎ 人参 キャベツ トマト缶 しょうが にんにく	ケチャップ、ソース ワイン、パイオン 濃口しょうゆ 淡口しょうゆ 塩こしょう パセリ	ヨーク ▲牛乳 備蓄 ライスクッキー	エネルギー 609 kcal たんぱく質 18.6 g 脂 質 22.9 g カルシウム 173 mg
28 (月)	ご飯 鶏の唐揚げ 甘酢和え じゃがいものみそ汁	米、■小麦粉 じゃが芋 クランベリージャム 片栗粉、三温糖 ■なたね油 ひまわり油	▲牛乳 鶏肉 ◆豆乳 みそ かつおぶし ちりめんじゃこ	キャベツ、人参 玉ねぎ きゅうり ねぎ、わかめ しょうが にんにく	淡口しょうゆ 濃口しょうゆ 酢 食塩 こしょう	ヨーク ▲牛乳 クランベリースコーン	エネルギー 548 kcal たんぱく質 22.7 g 脂 質 14.1 g カルシウム 200 mg
29 (火)	ご飯 白身魚の西京焼き あらめの煮物 豆腐とわかめのみそ汁	米 ■小麦粉 三温糖 ひまわり油	▲牛乳 さわか ◆豆乳、◆豆腐 みそ、さつまあげ ◆油揚げ かつおぶし	人参 三度豆 レーズン ねぎ あらめ わかめ	みりん 濃口しょうゆ 淡口しょうゆ 食塩	おせんべい ▲牛乳 蒸しパン・ぶどう	エネルギー 538 kcal たんぱく質 24.8 g 脂 質 13.1 g カルシウム 225 mg
30 (水)	豚丼(乳児) キャベツと小松菜のごま和え(乳児) あげのみそ汁(乳児) アップル&キャロットジュース(幼児)	■小麦粉 三温糖 ひまわり油 片栗粉 米	▲牛乳 ウインナー(乳・卵 無) ◆豆乳、豚肉 みそ、かつおぶし ◆油揚げ ◆すりごま	ねぎ、人参 小松菜 三度豆 玉ねぎ ぶなしめじ キャベツ	濃口しょうゆ 食塩 みりん	ヨーク ▲牛乳 ウインナーパン	
31 (木)	ご飯 かぼちゃ型ハンバーグ 春雨サラダ ABCスープ	米、白玉粉 ひまわり油 はるさめ ■マカロニ 三温糖 片栗粉 ◆ごま油	▲牛乳 カボチャ型 ハンバーグ ▲チーズ ベーコン ハム、◆すりごま	玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり	ケチャップ、酢 淡口しょうゆ ソース パイオン 食塩、パセリ こしょう	ミレービスケット ▲牛乳 ▲もちもち チーズパン	エネルギー 557 kcal たんぱく質 21.8 g 脂 質 18.8 g カルシウム 344 mg

10月30日(水)

幼児組は遠足の為  
お弁当が必要です。



お弁当包み等すべてに名前を明記してください  
爪楊枝ピックなどは危険が生じることが予測されますので避けてください  
プチトマトなどは誤嚥による窒息を防ぐため食べやすい大きさに切ってください  
デザートはジュースが付くので調節してください