

10月の給食だより



食欲が増す今の時期がチャンス！？ 苦手な野菜にチャレンジしよう！

◎野菜を食べやすくする ちょっとした工夫

- ◆新鮮で旬のものを選ぶ 旬の野菜は、水分、甘味が強く、おいしく食べられます。
- ◆切り方を変える 繊維に沿って切ると苦味がやわらぎます。繊維を断って切ると噛みやすくなります。
星型やハート型など型抜きをして、見た目も変えるもの効果的です。



- ◆下ゆでする あくや匂い、苦味、辛味が強い野菜（ごぼう、ピーマン、大根等）に効果的です。



- ◆一緒に調理をする 洗う、ちぎる、皿にのせるなど簡単なことから挑戦してみましょう。
- ◆褒める少しでも食べたら、大げさなぐらいに褒めて、自信をつけさせましょう。
- ◆食べている姿を見せる 周囲の大人がおいしく食べている姿（大げさなぐらいに）を見せましょう。
- ◆食べなくても食卓に出す 頻繁に目にするにより、見慣れ、それを受け入れるようになります。



日	曜	献立名 (汁・おかず等は、昼食 ミルク等は、3時のおやつ)	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム 塩分 (主食は含まれていません)	ご家庭で 補ってほ しい食品	お家献立の ヒント
3	月	さけ ^や のもみじ焼き わかめスープ ^{牛乳} さつまいものうま煮 ^に 手作りきな粉蒸しパン	253kcal 22.5g 9.8g 318 mg 1.2g	大豆 製品	いり豆腐
4	火	ごもく ^に 五目煮 みそ汁 ^{しる} 牛乳 菓子	214kcal 14.4g 2.7g 160 mg 1.3g	魚	八宝菜
5	水	とんじ ^る 豚汁 ひじき煮 ^に くだもの ^{牛乳} ◎手作りみたらし団子⊕菓子	193kcal 11.6g 6.8g 252 mg 1.2g	海藻	のり巻き
6	木	カレーうどん汁 ^{しる} ブロッコリーサラダ ^{ゼリー}	252kcal 16.5g 6.7g 265 mg 2.0g	緑黄色 野菜	ピーマンの 肉詰め
7	金	ビーフンソテー かきたまみそ汁 ^{しる} ヨーグルト	183kcal 17.8g 4.8g 164 mg 1.4g	卵	ゆで卵入り サラダ
11	火	ぶた ^{にく} のアップルソ ^ッ ッ ^{ザー} ごまあえ みそ汁 ^{しる} 牛乳 カステラ	213kcal 15.7g 10.1g 211 mg 1.4g	卵	かきたま汁
12	水	い ^{とうふ} 炒り豆腐 チーズ ごもく ^{しる} 五目汁 牛乳 くりくりぼうずクリームパン	255kcal 15.3g 10.7g 281 mg 1.5g	魚	さんまの 塩焼き
13	木	◎いい菌・食育の日 だい ^{すい} 大豆入り肉みそ はるさめ 春雨スープ くだもの ^{牛乳 菓子}	276kcal 18.7g 7.4g 286 mg 1.6g	海藻	野菜の 塩昆布あえ
14	金	【完全給食 カレーの日】 ※主食は必要ありません こう ^{よう} 紅葉カレー かき 柿とハムのサラダ ^{ヨーグルト}		大豆 製品	厚揚げの 煮物



今月のえちゴンのぱくもぐランチは『豚肉のねぎみそ焼き』です

<材料 4人分>

豚ロース 8枚
みそ 大さじ2弱
三温糖 大さじ1,1/3
しょうゆ 小さじ1/2
酒 大さじ1/2 強
みりん 大さじ1/2
長ねぎ 1/2本

<作り方>

- ①長ねぎはみじん切りにする
 - ②調味料とねぎを混ぜ合わせ、豚肉を漬け込んで約20分位下味をつける。
 - ③フライパンにサラダ油（分量外）をひいて、中火で豚肉を焼く。
- ※みそやねぎは焦げやすいので要注意！

日	曜	献立名 (汁・おかず等は、昼食 ミルク等は、3時のおやつ)	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム 塩分 (主食は含まれていません)	ご家庭で 補ってほ しい食品	お家献立の ヒント
17	月	さんまのかば ^や 焼き みそ ^{しる} 汁 切り干し大根ナムル ミルク メロンパン	308kcal 17.7g 14.2g 307 mg 2.0g	肉	ロール キャベツ
18	火	まつかぜ ^や 松風焼き みそ ^{しる} 汁 シャカシャカおにぎり ブロッコリーのおかかチーズ あえ 麦茶	255kcal 17.4g 13.7g 252 mg 1.4g	海藻	ひじきごはん
19	水	㊟えちゴンのぱくもぐランチ 豚肉のねぎみそ焼き ひじきサラダ きのこスープ 牛乳 手作りさつまいもパイ	246kcal 16.5g 14.6g 206 mg 2.3g	淡色 野菜	大根の 煮物
20	木	マーボー豆腐 ^{どうふ} かきたま汁 ^{じる} くだもの ヨーグルト	208kcal 12.8g 9.0g 362 mg 1.5g	魚	鮭のフライ
21	金	オープンオムレツ おかかあえ カレースープ ミルク マドレーヌ	244kcal 11.9g 14.0g 233 mg 1.4g	大豆 製品	納豆あえ
24	月	や ^{ざかな} 焼き魚 ^{こうや豆腐} 高野豆腐の煮物 ^{にもの} すまし汁 ^{しる} 牛乳 手作り肉まん	262kcal 15.2g 10.6g 214 mg 2.0g	淡色 野菜	野菜炒め
25	火	【完全給食 誕生会】 ※主食は必要ありません さつまいもごはん きんこのかきたま汁 ^{じる} モチコチキン りんごのコールスローサラダ ヨーグルト		魚	煮魚
26	水	ワンタンスープ のり酢あえ ^ず 牛乳 手作りウインナーまきまきパン	192kcal 15.6g 3.0g 273 mg 1.6g	卵	卵焼き
27	木	おさかなハンバーグ みそ ^{しる} 汁 ごまあえ ミルク メープルマーブルパン	296kcal 18.1g 12.9g 269 mg 1.6g	肉	ポークソテー
28	金	とり ^{にく} 鶏肉の塩 ^{しおこうじ} 麴 ^や 焼き 根菜の煮物 ^{こんさい} みそ汁 ^{しる} 麦茶 手作りごまおはぎ	211kcal 15.7g 8.7g 177 mg 1.6g	緑黄色 野菜	ブロッコリー のごまあえ
31	月	かぼちゃのシチュー くだもの キャベツとチーズのサラダ ヨーグルト	300kcal 14.4g 13.3g 259 mg 1.7g	海藻	わかめの みそ汁

❖保育園では昼食の展示等もしていますので、実際の内容や量はそちらをご覧ください、ご家庭の食事の参考にしてください。3時にはミルク等の他に100kcal程度のおやつを提供しています。

行事等で献立が変更になることがあります。

柏崎市子ども未来部 保育課