

10月の給食だよ!



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、慣れて、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
2	月	焼きししゃも みそ汁 根菜の炒め煮 ミルク メープルマーブルパン	178kcal 12.3g 8.6g 259 mg 2.3g	卵	オムレツ
3	火	炒り豆腐 くだもの みそ汁 牛乳 菓子	231kcal 16.0g 6.4g 366 mg 1.4g	魚	さんまの塩焼き
4	水	鶏のからあげ 野菜スープ カレーもやし 牛乳 てづくりいももち	225kcal 16.3g 7.3g 147 mg 1.7g	海藻	のり巻き
5	木	塩ラーメンスープ くだもの ツナ入りポテトサラダ 麦茶 シャカシャカおにぎり	293kcal 16.2g 7.8g 261 mg 1.2g	緑黄色野菜	ピーマンの肉詰め
6	金	豚肉のアップルソテー みそ汁 ごまあえ 牛乳 てづくりりんごのガレット	214kcal 15.8g 10.1g 214 mg 1.4g	芋	肉じゃが
10	火	鮭のもみじ焼き さつまいものうま煮 きのこ汁 ミルク シュガースコーン	285kcal 16.4g 11.9g 190mg 1.7g	肉	鶏だんご汁
11	水	鶏肉の塩麴焼き 五目汁 野菜炒め 牛乳 菓子	232kcal 15.0g 10.5g 184 mg 1.6g	海藻	わかめのみそ汁
12	木	マーボー豆腐 かきたま汁 牛乳 ジャムパン	253kcal 20.1g 10.0g 361 mg 1.9g	卵	親子煮
13	金	【完全給食 カレーの日】※白ごはんはいりません きのこの山のくまさんカレー オータムサラダ ヨーグルト		魚	さんまの塩焼き
16	月	ワンタンスープ 菊入りのり酢あえ くだもの ミルク 菓子	223kcal 15.4g 3.0g 276 mg 1.6g	大豆製品	煮豆



今月のえちゴンのぱくもぐランチは『米粉のもっちりつくね』です

<材料 4人分>

鶏ひき肉 150g
 人参 20g
 ねぎ 40g
 ゆで大豆 40g
 卵 1/3個
 油 小さじ1

しょうが汁少々
 しょうゆ 小さじ1
 酒 小さじ1弱
 米粉 大さじ1弱

<作り方>

- ① 人参、ねぎはみじん切り、ゆで大豆は良くつぶす
- ② 鶏ひき肉、①、溶き卵、aを加えてよくこねる。
- ③ フライパンに油をひき、軽く焦げ目がつく程度に焼く。

※ひじきやれんこんを入れてもおいしいです♪

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
17	火	鯖の野菜あんかけ チーズ みそ汁 牛乳 てづくりコーントースト	316kcal 20.1g 16.2g 315 mg 1.7g	肉	ハンバーグ
18	水	◎いい菌・食育の日 大豆入り肉みそ くだもの 春雨スープ ミルク 田舎パイ	263kcal 14.9g 11.9g 179 mg 1.4g	海藻	野菜の塩昆布あえ
19	木	◎えちゴンのぱくもぐランチ 米粉のもっちりつくね ひじき煮 みそ汁 牛乳 クリームパン	267kcal 19.3g 7.7g 216 mg 2.4g	緑黄色野菜	ほうれんそうソテー
20	金	鶏肉と野菜のスープ プロッコリー カルピス 菓子	247kcal 14.2g 14.5g 252 mg 1.6g	大豆製品	納豆あえ
23	月	肉じゃが くだもの みそ汁 牛乳 てづくりボンボンドーナツ	238kcal 13.5g 7.3g 180 mg 1.3g	卵	茶碗蒸し
24	火	さんまのかば焼き みそ汁 切干大根のナムル ヨーグルト	313kcal 15.5g 15.3g 187 mg 1.9g	肉	豚肉のしょうが焼き
25	水	豚汁 チーズ 高野豆腐の煮物 牛乳 てづくり大学いも	218kcal 18.7g 5.5g 351 mg 1.4g	魚	鮭バーグ
26	木	【完全給食 誕生会】※白ごはんはいりません さつまいもごはん チキンみそかつ りんご入りコールスロー すまし汁 ヨーグルト		緑黄色野菜	ほうれんそうソテー
27	金	松風焼き 昆布あえ みそ汁 ミルク 菓子	209kcal 15.6g 10.4g 195 mg 1.4g	淡色野菜	八宝菜
30	月	豚肉のねぎみそ焼き じゃこおひたし すまし汁 牛乳 てづくり甘納豆とさつまいものケーキ	240kcal 19.6g 11.3g 258 mg 1.4g	卵	かきたま汁
31	火	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	269kcal 13.9g 7.4g 240 mg 1.8g	海藻	ひじき煮

＊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