

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 旬の野菜は栄養素が豊富で味が濃く、素材の味で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、見た目を変えるのも効果的です。
- ◆下ゆでする アクやにおい、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、たくさん褒めて励ますことで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 頻繁に目にすることで見慣れて、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
1	水	あつあ 厚揚げのチャンプルー すまし汁 くだもの 牛乳 手作りスイートポテト	233kcal 17.8g 14.0g 301 mg 1.6g	魚	煮魚
2	木	だいず 大豆入り肉みそ チーズ はるさめ 春雨スープ ヨーグルト	245kcal 13.6g 11.8g 188 mg 1.6g	海藻	わかめのみそ汁
3	金	しお 塩ラーメンスープ くだもの ひじきサラダ ゼリー	210kcal 15.2g 2.6g 295 mg 1.8g	緑黄色 野菜	ピーマンの肉詰め
6	月	つきみにくだんご お月見肉団子 きのこ汁 マカロニサラダ カルピス ジャムパン	244kcal 12.5g 14.2g 178 mg 1.3g	芋	大学芋
7	火	はるさめ ちゅうかふういた 春雨の中華風炒め みそ汁 チーズ ヨーグルト	216kcal 20.5g 4.9g 291 mg 1.5g	卵	卵焼き
8	水	【完全給食 カレーの日】※白ご飯はいりません つきみ お月見うさぎさんカレー かき 柿とりんごのオータムサラダ ゼリー		大豆 製品	厚揚げの煮物
9	木	こうや豆腐 高野豆腐の煮物 にももの みそ汁 くだもの ヨーグルト	254kcal 15.7g 12.2g 245 mg 1.4g	魚	焼き魚
10	金	マーボー豆腐 くだもの かきたま汁 ゼリー	264kcal 19.4g 10.2g 333 mg 1.8g	芋	ポテトサラダ
14	火	しろみざかな 白身魚のみそマヨ焼き や なめこ汁 き 切り昆布の煮物 にももの 牛乳 ワッフル	217kcal 16.8g 10.3g 221 mg 1.5g	肉	豚肉の生姜焼き
15	水	とんじる 豚汁 カレーきんぴら チーズ 牛乳 手作りごまケーキ	227kcal 16.3g 4.0g 322 mg 1.5g	緑黄色 野菜	ほうれん草ソテー

秋にぴったり♪「おいもトースト」を紹介します

<材料 2人分>

食パン 1枚

さつまいも 30g

砂糖 小さじ1

黒ごま 少々

バター 小さじ1/2

牛乳 小さじ2

<作り方>

①さつまいもをひと口大に切ってゆでる。

つぶしてバターと砂糖、牛乳を混ぜる。

②4等分した食パンに塗り、黒ごまを振る。

③トースターで焼き色がつくまで焼く。



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
16	木	さば ^に のみそ煮 おかかあえ ごもくじ ^る 五目汁 ヨーグルト	267kcal 17.9g 8.4g 181 mg 1.5g	卵	オムレツ
17	金	まつかぜ ^や 松風焼き ゆかりあえ みそ ^し 汁 麦茶 シャカシャカおにぎり	235kcal 16.0g 12.8g 209 mg 1.5g	芋	肉じゃが
20	月	ツナ ^い 入り卵 ^{たまご} 焼き みそ ^し 汁 ゆでブロッコリー 牛乳 菓子	252kcal 18.0g 13.4g 299 mg 2.3g	淡色 野菜	八宝菜
21	火	ワンタンスープ チーズ きくい ^す 菊入りのり酢 ^あ 和え ミルク 野菜パン	222kcal 12.1g 7.9g 181 mg 1.1g	大豆 製品	油揚げの 袋煮
22	水	【完全給食 誕生会】 ※白ご飯はいりません さつまいも ^{はん} ご飯 さけ ^し のチーズマヨフライ わふう ^し 和風ナムル みそ汁 ヨーグルト		海藻	ひじき煮
23	木	㊟いい歯・食育の日 コンコンバーグ すまし ^し 汁 き ^ほ 切り干し大根炒め ミルク 田舎パイ	245kcal 17.7g 8.1g 326 mg 1.5g	卵	スクランブル エッグ
24	金	㊟えちゴンのばくもぐランチ ふたにく ^{やさい} 豚肉と野菜のうま煮 ^に みそ ^し 汁 くだもの ヨーグルト	251kcal 16.7g 4.3g 317 mg 2.3g	魚	さんまの 塩焼き
27	月	や ^し 焼きししゃも さつまいものうま煮 ^に みそ ^し 汁 牛乳 手作りコーンマカロン	216kcal 12.4g 10.4g 287 mg 1.6g	緑黄色 野菜	かぼちゃ サラダ
28	火	とり ^に 鶏肉のさっぱり煮 カレーもやし マカロニスープ 牛乳 手作りおからもち	210kcal 13.5g 12.2g 161 mg 1.7g	芋	ポテトフライ
29	水	【非常時給食】 ケチャップソテー とり ^に 鶏肉と野菜のスープ ^{やさい} ミルク 菓子	270kcal 18.5g 9.2g 181 mg 1.9g	大豆 製品	マーボー 豆腐
30	木	さんまのかば ^や 焼き おひたし みそ ^し 汁 ミルク あんぱん	328kcal 19.5g 18.2g 291 mg 1.6g	肉	鶏の から揚げ
31	金	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	235kcal 13.3g 11.2g 231 mg 0.7g	海藻	のり巻き

❖保育園では昼食の展示もしていますので、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