



令和元年 柏崎市  
公立・私立保育園

# 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、見た目も変えるのも効果的です。
- ❖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。また、買い物の際に一緒に食材を選ぶことから始めてもいいですね。



- ❖食べた褒める 少しでも食べたなら、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 頻繁に目にすることにより、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
1	火	さけ 鮭のもみじやき きりほ だいこんに さといも しろ 切干し大根煮 里芋のみそ汁 ぜり-	259kcal 15.7g 13.7g 200 mg 1.5g	大豆製品	マーボー豆腐
2	水	おやこに ごもくじる 親子煮 五目汁 ぎゅうにゅう てづく しらたまだんご 牛乳 手作り白玉団子	226kcal 16.8g 7.4g 303 mg 1.4g	魚	魚のムニエル
3	木	ツホ°ト ちが°サイのス° くだもの ミルク メ°プルマ°ブル°	262kcal 14.0g 9.9g 209 mg 1.8g	淡色野菜	野菜炒め
4	金	にく じる 肉だんご汁 ブ°ロッリ°サラダ° ヨ°グル°ト	235kcal 19.8g 6.3g 298 mg 1.4g	卵	卵焼き
7	月	ワ°タ°ス°プ° こんがりきつねのサラダ° ヨ°グル°ト飲料 かし 菓子	222kcal 11.2g 10.5g 182 mg 1.1g	魚	ツナサラダ
8	火	【完全給食 加°の日】 ※白ごはんは必要ありません まんまるほ°ぺのりすさん加° あきいろ 秋色サラダ°			プリ°
9	水	かきたま じる かき卵うどん汁 ツ°とわかめのサラダ° ミルク ワ°ッル°	326kcal 18.0g 15.0g 308 mg 1.6g	大豆製品	五目豆
10	木	はるさめ ちゅうかふういた はくさい 春雨の中華風炒め 白菜のみそ汁 ぎゅうにゅう てづく 牛乳 手作りふ°のキャラメル°ス°ナック	244kcal 20.4g 5.4g 359 mg 1.8g	卵	ゆ°で卵入りサラダ°
11	金	ぶたにく あますいた 豚肉とれんこんの甘酢炒め みそ汁 くだもの ぎゅうにゅう 牛乳 クリ°ム°	249kcal 13.8g 10.4g 186 mg 1.2g	海藻	わかめのみそ汁
15	火	だいこん マ°ホ° - 大根 なめこのみそ汁 ぎゅうにゅう てづく いも 牛乳 手作りさ°つま芋クッキー	206kcal 14.6g 5.5g 317 mg 2.0g	魚	魚のホイル焼き



今月のえちゴンのぱくもぐランチは 秋野菜のごま豆乳汁 だゴン!

ごぼうや大根などの根菜類やきのこ、野菜をたっぷり入れて、だし汁と豆乳を加えてコクと旨味をだしたゴン! 豆乳はたんぱく質とカルシウムが豊富な食品なのでスープやシチューなどの料理に取り入れてほしいゴン!

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	水	グラタ じゃべつのスー ヨーグルト	261kcal 15.8g 12.8g 265 mg 1.5g	大豆製品	納豆
17	木	☺えちゴンのぱくもぐランチ さけ や うめ 鮭のつけ焼き 梅のりあえ あきやさい どうにゅうじる 秋野菜のごま豆乳汁 ぎゅうにゅう てつく 牛乳 手作りコーナカツ	255kcal 21.0g 12.3g 210 mg 0.9g	魚	八宝菜
18	金	☺いい菌・食育の日 まめい にく はるさめ 豆入り肉みそ 春雨スー ゼリ-	259kcal 12.8g 11.4g 176 mg 1.5g	卵	オムレツ
21	月	とりにく や 鶏肉のホツ焼き ひじきサラダ しる みそ汁 くだもの ぎゅうにゅう 牛乳 ヨソパソ	254kcal 17.2g 6.6g 196 mg 2.0g	淡色野菜	コールスローサラダ
23	水	スパゲッティミートソース コーンスー ヨーグルト	237kcal 17.7g 5.3g 281 mg 1.8g	海藻	海藻サラダ
24	木	【完全給食 誕生会】※白ごはんは必要ありません さつま芋ごはん にく 肉だんご りんごのようふうしら 洋風白あえ わかめときのこのみそ汁 プリ			
25	金	スパニッシュオムレツ ごま昆布あえ ふ やさいのみそ汁 ミルク かし 菓子	267kcal 17.2g 10.3g 377 mg 2.1g	魚	焼き魚
28	月	ちゅうかふうごもく 中華風五目スー ひじき煮 ヨーグルト	191kcal 10.3g 6.3g 205 mg 1.7g	大豆製品	湯豆腐
29	火	にく とうふ やさい 肉じゃが 豆腐と野菜のみそ汁 しる ぎゅうにゅう てつく 牛乳 手作りかぼちやまんじゅう	240kcal 16.8g 3.2g 300 mg 1.5g	海藻	ほうれん草のり和え
30	水	しろみざかな や 白身魚のみそ焼 昆布煮 こんさいじる 根菜汁 くだもの ミルク いなか 田舎パイ	210kcal 13.7g 10.6g 202 mg 1.7g	淡色野菜	おでん
31	木	かぼちやのシチュー キャベツとツツのサラダ ミルク かし 菓子	300kcal 19.1g 7.0g 350 mg 1.7g	芋	粉ふき芋

❖ 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。