



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。
- ✧食べたら褒める 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
1	金	まめいにく 豆入り肉みそ こうはくしらたまじる 紅白白玉汁 ミルク マドレーヌ	240kcal 14.9g 7.3g 157 mg 1.6g	海藻	昆布あえ
4	月	ミートローフ マカロニサラダ コソメスープ ぎゅうにゅう てづく 牛乳 手作りりんごマフィン	265kcal 14.0g 14.5g 178 mg 2.1g	魚	魚の ムニエル
5	火	さけ 鮭のもみじやき きりぼ 切干し大根煮 みそ汁 くだもの (3歳児は遠足) ぎゅうにゅう てづく 牛乳 手作りかぼちゃまんじゅう	254kcal 18.4g 10.9g 295 mg 1.8g	肉	豚肉の しょうが焼き
6	水	い 炒り豆腐 五目汁 ごもくじる (4・5歳児は遠足) ヨーグルト	266kcal 13.9g 12.4g 279 mg 1.3g	芋類	焼き芋
7	木	ワサビスープ のり酢あえ ミルク 菓子	196kcal 14.8g 4.3g 284 mg 1.9g	卵	卵焼き
8	金	ぶたにく 豚肉のアップルソーダ ごまあえ みそ汁 ぎゅうにゅう てづく 牛乳 手作りおからもち	190kcal 15.8g 4.8g 198 mg 1.3g	大豆 製品	五目豆
11	月	たま かし 納豆あえ かき卵うどん汁 じる なっとう ぎゅうにゅう てづく 牛乳 手作り白玉団子	230kcal 12.2g 7.6g 173 mg 1.4g	淡色 野菜	コールスロー サラダ
12	火	さけ 鮭のつけ焼き や 根菜の煮物 みそ汁 しょう しょう ヨーグルト	229kcal 19.6g 5.0g 301 mg 1.7g	海藻	ひじきごはん
13	水	わふう 和風パゲッティ コソクリームスープ くだもの ヨーグルト飲料 かし 菓子	301kcal 18.9g 13.7g 288 mg 1.6g	卵	親子丼
14	木	とんじる 豚汁 じゃこサラダ チーズ ミルク 大根パソ	295kcal 17.3g 16.1g 422 mg 1.3g	淡色 野菜	ロール キャベツ



今月のえちゴンのぱくもぐランチは さつまいものカリポリサラダ だゴン！

さつまいもとちりめんじゃこをさっと素揚げする。短冊に切ったキャベツ、にんじん、きゅうりをさっと彩りよくゆでて、和風ドレッシングで味をととのえる。食べる直前にさつまいもとちりめんじゃこを加えてサラダ仕立てにします。

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	
15	金	【完全給食 カレーの日】 ※白ごはんは必要ありません ビーフカレー かき 柿とロースハムのサラダ				ゼリー
18	月	<u>①いい歯・食育の日</u> とりにく て や こんぶ しる 鶏肉の照り焼き 昆布あえ みそ汁 ぎゅうにゅう てづく 牛乳 手作りゴマワトクッキー	176kcal 15.0g 7.8g 205 mg 1.6g	魚	八宝菜	
19	火	<u>②えちゴンのぱくもぐランチ</u> ちゅうかうこもく 中華風五目スープ くだもの さつまいものかきポリサラダ ぎゅうにゅう か し 牛乳 菓子	259kcal 11.9g 1.4g 163 mg 2.0g	卵	オムレツ	
20	水	【完全給食 誕生会】 ※白ごはんは必要ありません さつまいもごはん とりにく あ 鶏肉のスティック揚げ りんごときゅうりのツイストマカニサラダ きのこのすまし汁				プリン
21	木	まつかぜ や しる 松風焼き みそ汁 ブロッコリーのおかかチーズ あえ ぎゅうにゅう てづく ふう 牛乳 手作りパスタ風トースト	225kcal 16.7g 7.9g 205 mg 1.5g	芋類	ポテトサラダ	
22	金	マーボ 豆腐 かきたま汁 ヨーグルト	203kcal 11.7g 10.3g 246 mg 1.3g	淡色 野菜	もやし炒め	
25	月	チーズつくね ツサラダ わかめスープ ゼリー	258kcal 14.9g 10.6g 213 mg 2.0g	大豆 製品	納豆	
26	火	さんまのかばやき けんちん汁 ナムル ミルク 菓子	315kcal 19.1g 15.1g 301 mg 1.8g	卵	ハムエッグ	
27	水	にく みそ汁 くだもの ぎゅうにゅう てづく 牛乳 手作りショートブレッド	245kcal 13.4g 7.3g 173 mg 1.3g	緑黄色 野菜	ごまあえ	
28	木	スパニッシュオムレツ ひじきサラダ みそ汁 ミルク メープルマーブルパン	258kcal 14.7g 11.4g 270 mg 2.0g	魚	エビフライ	
29	金	かぼちゃのシチュー キャベツとチーズのサラダ ぎゅうにゅう てづく 牛乳 手作りかきポリサラダ	276kcal 16.0g 7.0g 228 mg 1.6g	大豆 製品	厚揚げと 野菜煮	

❖ 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課 保育課