

# 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(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	木	肉だんごスープ フロccoli-サラダ ミルク メープルマーブルパン	221kcal 16.5g 7.9g 297 mg 1.3g	魚	さんまのかば焼き	
2	金	スパニッシュオムレツ おひたし カレースープ 牛乳 手作りマーラーカオ	208kcal 11.6g 10.3g 246 mg 1.3g	海藻	海藻サラダ	
5	月	ツボネト 小松菜と卵のスープ 牛乳 手作り小豆マフィン	279kcal 13.8g 14.5g 227 mg 1.7g	大豆製品	いり豆腐	
6	火	かき卵うどん汁 じゃこおひたし (3・4・5歳児は遠足) ヨーグルト	204kcal 20.4g 5.5g 276 mg 1.7g	芋類	大学芋	
7	水	【完全給食 カレーの日】 ※白ごはんは必要ありません きのこカレーリゾット-添え 柿とチーズのサラダ				ゼリー
8	木	さばのみそ焼き 里芋汁 ひじきサラダ くだもの ミルク 菓子	289kcal 15.9g 11.7g 185 mg 1.6g	淡色野菜	大根の煮物	
9	金	鶏肉の照り焼き マカロニサラダ みそ汁 牛乳 手作りかぼちゃクッキー	225kcal 20.7g 6.6g 334 mg 1.9g	緑黄色野菜	ピーマンの肉詰め	
12	月	豚肉とれんこんの甘酢炒め きゃべつスープ 牛乳 手作りりんごマドレーヌ	277kcal 13.5g 13.3g 166 mg 1.7g	魚	煮魚	
13	火	鮭のみそマ焼き きんぴらごぼう 豚汁 ミルク クリームパン	250kcal 22.8g 6.7g 320 mg 1.5g	卵	ゆで卵入りサラダ	
14	水	野菜たっぷりマーボ - かきたま汁 ヨーグルト	233kcal 16.5g 7.8g 205 mg 1.5g	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 まこもだけサラダ だゴン!

「まこもだけ」はイネ科の植物で膨らんで太くなった茎の部分を食べます。味はクセがなく柔らかなたけのこのような歯ざわりでほのかな甘みがあります。食物繊維が豊富なため、便通を促進する働きがあります。油との相性が良いため、天ぷらや炒め物にしたり、細かく刻んでチャーハンやハンバーグに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	
15	木	ワカメスープ のり酢あえ ミルク 菓子	249kcal 20.7g 6.2g 350 mg 1.8g	海藻	野菜の塩昆布あえ	
16	金	はるさめ 春雨の中華風炒め みそ汁 ぎゅうにゅう 牛乳 てづく 手作り白玉団子	236kcal 15.4g 4.9g 263 mg 1.3g	魚	焼魚	
19	月	㊦えちゴンのぱくもぐランチ 夕どりチキ まこもだけサラダ やさしい野菜スープ ぎゅうにゅう 牛乳 てづく 手作りゴマワタクッキー	222kcal 14.6g 10.4g 164 mg 1.4g	大豆製品	厚揚げの煮物	
20	火	㊦いい歯・食育の日 ごぼうつくね 切り干し大根ナムル わかめスープ ミルク ｽｯﾊﾟﾝ	208kcal 12.8g 9.0g 205 mg 1.4g	卵	卵焼き	
21	水	にくじゃが みそ汁 くだもの ヨーグルト	240kcal 13.9g 2.8g 156 mg 1.4g	緑黄色野菜	ブロッコリーのごまあえ	
22	木	ビーフソテー きのこと汁 ぎゅうにゅう 牛乳 かし 菓子	209kcal 20.2g 4.7g 283 mg 1.4g	淡色野菜	大根サラダ	
23	金	【完全給食 誕生会】 ※白ごはんは必要ありません さつま芋ご飯 ササミのライ甘味噌だれ リゾットとツツのマカロニサラダ すまし汁 フリソ				
26	月	どさんこスープ 和風マヨサラダ ヨーグルト	249kcal 11.3g 6.1g 179 mg 1.9g	海藻	ひじきごはん	
27	火	さけのもみじ焼き 切り干し大根煮 けんちん汁 ミルク オレンジマフィン	260kcal 18.7g 11.0g 312 mg 1.5g	卵	オムレツ	
28	水	まめい 豆入り肉みそ 春雨スープ ぎゅうにゅう 牛乳 てづく 手作りおからもち	257kcal 14.7g 11.9g 175 mg 1.5g	緑黄色野菜	ほうれん草のおひたし	
29	木	い 炒り豆腐 みそ汁 ぎゅうにゅう 牛乳 てづく 手作りWのりチーストースト	250kcal 15.6g 10.4g 295 mg 1.5g	魚	魚のムニエル	
30	金	かぼちゃ汁 くだもの キャベツとツツのサラダ ミルク 菓子	288kcal 15.9g 7.0g 228 mg 1.6g	大豆製品	油揚げの袋煮	

❖ 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。