

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、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	とんじる 豚汁 こうやとうふ にももの 高野豆腐の煮物 ミルク	218kcal 18.7g 5.5g 351 mg 1.4g	魚	鮭バーグ
3	火	や 焼きししゃも あぶらあ えるきと油揚げのみそ汁 やさしいた 野菜炒め しる ぎゅうにゅう 牛乳	178kcal 12.3g 8.6g 259 mg 2.3g	芋	肉じゃが
4	水	とり 鶏のからあげ やさしい 野菜スープ カレーもやし ヨーグルト	225kcal 16.3g 7.3g 147 mg 1.7g	海藻	のり巻き
5	木	しお 塩ラーメンスープ い ツナ入りポテトサラダ くだもの ミルク	293kcal 16.2g 7.8g 261 mg 1.2g	緑黄色野菜	ピーマンの肉詰め
6	金	ぶたにく 豚肉のアップルツツヤー さい ちんげん菜のみそ汁 ごまあえ ぎゅうにゅう 牛乳	214kcal 15.8g 10.1g 214 mg 1.4g	淡色野菜	野菜炒め
10	火	さけ 鮭のもみじ焼き なめこのみそ汁 に さつまいものうま煮 ぎゅうにゅう 牛乳	285kcal 16.4g 11.9g 190 mg 1.7g	肉	鶏だんご汁
11	水	【完全給食】 かぼちゃのハヤシライス ツナサラダ いんりょう ヨーグルト飲料		大豆製品	厚揚げの煮物
12	木	ぶたにく 豚肉のねぎみそ焼き すまし汁 じゃこおひたし ぎゅうにゅう 牛乳	240kcal 19.6g 11.3g 258 mg 1.4g	卵	かきたま汁
13	金	い どうふ 炒り豆腐 くるまふ 車麩のみそ汁 くだもの ミルク	231kcal 16.0g 6.4g 366 mg 1.4g	魚	さんまの塩焼き
16	月	パニツオムレツ とりにく やさい 鶏肉と野菜のスープ ブロッコリー ぎゅうにゅう 牛乳	247kcal 14.2g 14.5g 252 mg 1.6g	海藻	ひじきごはん



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	さばの野菜あんかけ チーズ 油揚げのみそ汁 ミルク	316kcal 20.1g 16.2g 315 mg 1.7g	肉	ハンバーグ
18	水	☺いい菌・食育の日 チキンカツ おかかあえ ごもくじろ 牛乳 五目汁	304kcal 15.6g 16.9g 191 mg 1.5g	芋	粉ふき芋
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 すまし汁 牛乳	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	大豆入り肉みそ くだもの 春雨スープ 牛乳	263kcal 14.9g 11.9g 179 mg 1.4g	海藻	野菜の 塩昆布あえ
23	月	肉じゃが 白菜のみそ汁 くだもの 牛乳	238kcal 13.5g 7.3g 180 mg 1.3g	大豆 製品	納豆あえ
24	火	さんまのかば焼き かぼちゃのみそ汁 切り干し大根ナムル 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	とりにく しおこうじや 根菜の煮物 鶏肉の塩 麩焼き 牛乳 さつまいものみそ汁	232kcal 15.0g 10.5g 184 mg 1.6g	緑黄色 野菜	ブロッコリー のごまあえ
26	木	ワンタンスープ くだもの ほうれんそうののり酢あえ ミルク	223kcal 15.4g 3.0g 276 mg 1.6g	卵	卵焼き
27	金	まつかぜや 松風焼き 昆布あえ すまし汁 牛乳	209kcal 15.6g 10.4g 195 mg 1.4g	淡色 野菜	八宝菜
30	月	マーボー豆腐 かきたま汁 ミルク	253kcal 20.1g 10.0g 361 mg 1.9g	海藻	わかめの みそ汁
31	火	かぼちゃのシチュー くだもの キャバツとチーズのサラダ ヨーグルト	269kcal 13.9g 7.4g 240 mg 1.8g	魚	煮魚

❖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