

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
1	火	焼きししゃも キャベツのみそ汁 ごもくまめ 五目豆 ミルク	249kcal 22.8g 6.9g 412 mg 2.1g	卵	卵焼き
2	水	鶏のからあげ わかめのみそ汁 カレーもやし ぎゅうにゅう 牛乳	222kcal 16.3g 11.7g 177 mg 1.4g	魚	鮭バーグ
3	木	塩ラーメンスープ さつまいものうま煮 くだもの ミルク	301kcal 16.0g 4.2g 272 mg 1.6g	緑黄色 野菜	ピーマンの 肉詰め
4	金	炒り豆腐 くだもの くるまふ 車麩のみそ汁 ぎゅうにゅう 牛乳	244kcal 12.7g 11.0g 264 mg 1.2g	海藻	ひじきごはん
7	月	米粉のもっちりつくね チンゲン菜のみそ汁 こめいも 粉ふき芋 ぎゅうにゅう 牛乳	254kcal 15.1g 23.3g 205 mg 1.9g	淡色 野菜	野菜炒め
8	火	鮭のもみじ焼き なめこのみそ汁 ごまあえ ミルク	228kcal 20.1g 8.3g 314 mg 1.5g	肉	鶏だんご汁
9	水	【完全給食】 あきやさい 秋野菜カレー フレンチサラダ いんりょう ヨーグルト飲料		大豆 製品	厚揚げの 煮物
10	木	豚肉のねぎみそ焼き じゃこおひたし すまし汁 ミルク	214kcal 19.3g 6.7g 226 mg 1.5g	卵	茶碗蒸し
11	金	大豆入り肉みそ 春雨スープ くだもの ぎゅうにゅう 牛乳	263kcal 14.9g 11.9g 179 mg 1.4g	海藻	わかめ サラダ
15	火	厚揚げのチャンプルー かぼちゃのみそ汁 チーズ ぎゅうにゅう 牛乳	281kcal 16.8g 14.3g 265 mg 1.6g	芋	大学芋

裏面につづきます

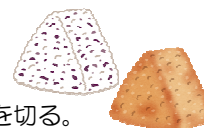
今月の手作りおやつ「ごはんおやき」を紹介します

＜材料 2人分＞

ごはん 軽くお茶碗2杯分
さつまいも 20g
ちりめんじゃこ 5g
しょうゆ 小さじ1/3
油 適宜

＜作り方＞

- ①炊きあがったごはんを軽くつぶす。
- ②さつまいもは小さ目のサイコロ型に切って固めにゆでて、水気を切る。
- ③じゃこは乾煎りする。
- ④全部混ぜて、食べやすい大きさに形を整える。
- ⑤フライパンに軽く油をひき④を並べたらしょうゆをさっとぬり、こんがりと焼く。



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	水	スパニッシュオムレツ ブロッコリー とりにく やさい 鶏肉と野菜のスープ 牛乳	247kcal 14.2g 14.5g 252 mg 1.6g	魚	さんまの 塩焼き
17	木	⑤いい菌・食育の日 かみかみ豚汁 くだもの れんこんの加-きんぴら ミルク	238kcal 16.2g 3.1g 327 mg 1.5g	緑黄色 野菜	ほうれんそう ソテー
18	金	⑤えちゴンのぱくもぐランチ とりにく あ に 鶏肉とさつまいもの揚げ煮 くだもの あぶら あ 油 揚げのみそ汁 牛乳	301kcal 14.1g 12.6g 182 mg 1.2g	大豆 製品	納豆あえ
21	月	くるまふ 車 麩のカツ おかかあえ カレースープ 牛乳	273kcal 11.2g 12.4g 176 mg 1.1g	肉	豚肉の しょうが焼き
22	火	さば に 鯖のみそ煮 五目汁 くだもの ヨーグルト	237kcal 17.6g 6.5g 184 mg 1.7g	海藻	のり巻き
23	水	とりにく や 鶏肉のオレンジ焼き ひじきサラダ とうふ 豆腐とわかめのスープ 牛乳	183kcal 15.7g 7.7g 213 mg 1.7g	卵	スクランブル エッグ
24	木	マーボー豆腐 くだもの かきたま汁 ミルク	278kcal 20.3g 10.0g 364 mg 1.9g	淡色 野菜	八宝菜
25	金	ワンタンスープ くだもの ほうれんそうののり酢あえ 牛乳	228kcal 12.0g 7.6g 172 mg 1.4g	大豆 製品	油揚げの 袋煮
28	月	まつかぜ や 松風焼き ゆかりあえ すまし汁 牛乳	204kcal 14.6g 10.3g 194 mg 1.3g	魚	煮魚
29	火	さんまのかば焼き えのきのみそ汁 切り干し大根ナムル ミルク	327kcal 16.0g 16.3g 203 mg 1.9g	緑黄色 野菜	ブロッコリー のごまあえ
30	水	とうふ 豆腐ナゲット こんぶ 昆布あえ さつまいものみそ汁 ヨーグルト	263kcal 17.9g 9.9g 207 mg 1.8g	淡色 野菜	きんぴら ごぼう
31	木	かぼちゃのグラタン くだもの やさい 野菜スープ 牛乳	301kcal 15.0g 13.8g 268 mg 1.2g	芋	ポテト コロッケ

※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