

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 旬の野菜は栄養素が豊富で味が濃く、素材の味で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、見た目を変えるのも効果的です。



- ◆下ゆでする アクやにおい、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、たくさん褒めて励ますことで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 頻繁に目にすることで見慣れて、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	水	厚揚げのチャンプルー チーズ わかめのすまし汁 牛乳	233kcal 17.8g 14.0g 301 mg 1.6g	芋	大学芋
2	木	中華風ローストチキン 粉ふき芋 白菜のみそ汁 牛乳	214kcal 13.5g 12.1g 170 mg 1.4g	魚	煮魚
3	金	塩ラーメンスープ くだもの ひじきサラダ ミルク	210kcal 15.2g 2.6g 295 mg 1.8g	緑黄色 野菜	ピーマンの 肉詰め
6	月	お月見肉団子 くだもの 具だくさん汁 牛乳	244kcal 12.5g 14.2g 178 mg 1.3g	卵	卵焼き
7	火	焼きししゃも さつまいものうま煮 キャベツのみそ汁 牛乳	216kcal 12.4g 10.4g 287 mg 1.6g	大豆 製品	豆腐サラダ
8	水	【完全給食】 ポパイカレー キャベツとチーズのサラダ くだもの ヨーグルト飲料		海藻	わかめの みそ汁
9	木	ツナ入り卵焼き 切り昆布の煮物 なめこ汁 牛乳	252kcal 18.0g 13.4g 299 mg 2.3g	魚	魚フライ
10	金	マーボー豆腐 くだもの かきたま汁 ミルク	264kcal 19.4g 10.2g 333 mg 1.8g	淡色 野菜	野菜スープ
14	火	豚汁 くだもの れんこんの加-きんぴら ミルク	227kcal 16.3g 4.0g 322 mg 1.5g	緑黄色 野菜	おひたし
15	水	松風焼き ゆかりあえ 麩のみそ汁 牛乳	235kcal 16.0g 12.8g 209 mg 1.5g	卵	卵とじ

今月の手作りおやつ「おいもトースト」を紹介します

<材料 2人分>

食パン 1枚

さつまいも 30g

砂糖 小さじ1

黒ごま 少々

バター 小さじ1/2

牛乳 小さじ2

<作り方>

①さつまいもをひと口大に切ってゆでる。

つぶしてバターと砂糖、牛乳を混ぜる。

②4等分した食パンに塗り、黒ごまを振る。

③トースターで焼き色がつくまで焼く。



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	木	さば ^に のみそ煮 豆腐 ^{じる} のすまし汁 くだもの ヨーグルト	267kcal 17.9g 8.4g 181 mg 1.5g	淡色 野菜	野菜炒め
17	金	😊いい歯・食育の日 チキンカツ ごもく ^{じる} 汁 おおかあえ ぎゅうにゅう 牛乳	252kcal 19.0g 12.4g 205 mg 1.6g	海藻	のり巻き
20	月	😊えちゴンのぱくもぐランチ 豚肉 ^{ぶたにく} と野菜 ^{やさい} のうま煮 ^に さつまいものみそ汁 ^{じる} くだもの ミルク	251kcal 16.7g 4.3g 317 mg 2.3g	大豆 製品	納豆和え
21	火	ほうれんそうのキッシュ みずな ^な の水菜 ^{じる} のすまし汁 ごまあえ ぎゅうにゅう 牛乳	204kcal 12.7g 12.1g 248 mg 1.5g	魚	鮭の ホイル焼き
22	水	だいす ^に く大豆 ^{はるさめ} 入り肉みそ 春雨スープ くだもの ぎゅうにゅう 牛乳	245kcal 13.6g 11.8g 188 mg 1.6g	海藻	わかめ サラダ
23	木	はな ^{しる} 花しゅうまい じゃがいものみそ汁 ブロッコリー ぎゅうにゅう 牛乳	198kcal 12.4g 10.6g 163 mg 1.1g	淡色 野菜	おでん
24	金	とり ^こ 鶏 ^{んぶ} のからあげ たま ^{しる} 玉ねぎのみそ汁 昆布あえ ミルク	221kcal 17.9g 6.4g 290 mg 1.4g	魚	焼き魚
27	月	コンコンバーグ き ^{さい} 切り干し大根 ^{しる} 炒め チンゲン菜のみそ汁 ミルク	245kcal 17.7g 8.1g 326 mg 1.5g	卵	スクランブル エッグ
28	火	とりにく ^に 鶏肉のさっぱり煮 マカロニスープ カレーもやし ぎゅうにゅう 牛乳	210kcal 13.5g 12.2g 161 mg 1.7g	芋	さつまいも ご飯
29	水	ワンタンスープ ほうれん草 ^{すあ} ののり酢和え くだもの ぎゅうにゅう 牛乳	222kcal 12.1g 7.9g 181 mg 1.1g	大豆 製品	油揚げの 袋煮
30	木	さんまのかば ^や 焼き だいこん ^{しる} 大根のみそ汁 まめ ^豆 サラダ ミルク	328kcal 19.5g 18.2g 291 mg 1.6g	肉	鶏の から揚げ
31	金	かぼちゃのシチュー ちくさ ^{あえ} 千草あえ くだもの ぎゅうにゅう 牛乳	235kcal 13.3g 11.2g 231 mg 0.7g	海藻	ひじき煮

＊保育園では昼食の展示もしていますので、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