令和８(2026)年度
柏崎市公立・私立保育園

10月の給食だより





食欲が増す今の時期がチャンス!

☺苦手な野菜が食べやすくなる 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、型抜きするのもおすすめです。
◆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､盛り付けるなどの体験は､「食べてみよう！」の気持ちが生まれます。
◆褒める　ひとくちでも食べたら、たくさん褒めてあげることで自信がついてきます。
◆食べなくても食卓に出す　何回も目にすることで見慣れて、少しずつ受け入れるようになります。
◆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ると、子どもの興味を引き出します。

日	曜	献立名 （汁･おかず等…昼食､ミルク等…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	豚肉と青菜の塩麹炒め　くだもの 大根のみそ汁　牛乳	252kcal 15.6g 11.2g 188mg 1.2g	魚	ツナサラダ
2	金	肉だんご汁　くだもの ブロッコリーサラダ　ミルク	222kcal 18.2g 6.9g 302mg 1.3g	海藻	ひじき煮
5	月	厚揚げのチャンプルー　チーズ 麸のすまし汁　牛乳	241kcal 17.8g 14.8g 302mg 1.6g	芋	さつまいもご飯
6	火	さんまのかば焼き　塩昆布あえ じゃがいものみそ汁　ミルク	294kcal 17.2g 13.8g 303mg 1.6g	肉	蒸し鶏
7	水	【完全給食】 パンプキンカレー　和風マヨサラダ　くだもの　ヨーグルト飲料		卵	卵焼き
8	木	鶏肉の照り焼き　野菜スープ さつまいものうま煮　ミルク	238kcal 17.0g 7.5g 286mg 1.8g	緑黄色野菜	ほうれん草ソテー
9	金	塩ラーメンスープ　くだもの わかめサラダ　牛乳	229kcal 14.0g 8.7g 180mg 1.3g	大豆製品	油揚げの袋煮
13	火	ほうれん草のキッシュ　ブロッコリー 豆腐のすまし汁　牛乳	224kcal 13.2g 14.8g 222mg 1.3g	魚	煮魚
14	水	大豆入り肉みそ　くだもの 春雨スープ　ミルク	263kcal 14.2g 12.4g 188mg 1.4g	芋	じゃがいもきんぴら



今月のえちゴンのぱくもぐランチは **『煮なます』** です。
千切りの大根と人参を軽く塩もみし、千切りの椎茸・油揚げや打ち豆と一緒に炒めた秋の郷土料理です。
大根の甘みがおいしく、繊維に沿って切ることでシャキシャキ感が出てきます。最後に酢を加えるとさっぱり仕上がります。作り置きのおかずにおすすめです。

日	曜	献立名 （汁・おかず等…昼食、ミルク等…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	お魚ハンバーグ　ほうれん草ソテー 玉ねぎのみそ汁　牛乳	250kcal　18.8g　11.7g 252mg　1.8g	卵	野菜の卵とじ
16	金	☺いい歯・食育の日 カミカミ豚汁　くだもの れんこんのカレー炒め　牛乳	243kcal　12.8g　9.3g 202mg　1.3g	緑黄色野菜	かぼちゃサラダ
19	月	☺えちゴンのぱくもぐランチ 鮭のつけ焼き　煮なます かき卵汁　ヨーグルト	223kcal　15.9g　9.9g 164mg　1.5g	肉	ロールキャベツ
20	火	ワンタンスープ　くだもの 青菜ののり酢あえ　牛乳	222kcal　12.1g　7.9g 181mg　1.1g	大豆製品	厚揚げの煮物
21	水	炒り豆腐　くだもの 里芋のみそ汁　ミルク	240kcal　17.4g　8.0g 355mg　1.5g	魚	焼き魚
22	木	鶏肉のさっぱり煮　ごまあえ マカロニスープ　牛乳	239kcal　14.4g　14.9g 187mg　1.6g	海藻	わかめのみそ汁
23	金	花しゅうまい　ブロッコリー 大根のみそ汁　ミルク	202kcal　12.5g　10.9g 163mg　1.1g	淡色野菜	野菜炒め
26	月	松風焼き　マヨサラダ 白菜のみそ汁　牛乳	248kcal　15.3g　14.3g 213mg　1.2g	卵	ゆで卵
27	火	鯖のみそ煮　くだもの 具だくさん汁　ヨーグルト	288kcal　14.5g　12.3g 193mg　1.5g	緑黄色野菜	青菜のごまあえ
28	水	ツナ入り卵焼き　切り昆布の煮物 なめこ汁　牛乳	232kcal　15.9g　12.3g 278mg　2.0g	肉	豚肉のしょうが焼き
29	木	マーボー豆腐　くだもの 玉ねぎのすまし汁　ミルク	240kcal　17.7g　8.7g 347mg　1.7g	芋	ポテトサラダ
30	金	カレースープ　くだもの かぼちゃサラダ　牛乳	242kcal　11.5g　13.2g 173mg　1.2g	海藻	わかめご飯

✤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いただき、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