



食欲が増す今の時期がチャンス！？

苦手な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、見た目も変えるのも効果的です。
- ❖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。また、買い物の際に一緒に食材を選ぶことから始めてもいいですね。
- ❖食べたら褒める 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 カルシウム	たんぱく質 塩分	脂質 脂質	ご家庭で 補ってほ しい食品	お家献立の ヒント
1	金	運動会ごっこ・カレーの日【完全給食】 *主食はいりません カツカレー フルーツヨーグルト和え ミニデザート プリン	548kcal 51 mg	16.4g 1.3g	16.5g	海藻	昆布あえ
4	月	ミートローフ フレンチサラダ ヨツムス-P ♡手作り南瓜まんじゅう 牛乳	265kcal 178 mg	14.0g 2.1g	14.5g	魚	魚の ムニエル
5	火	さけ 鮭のもみじ焼き きりぼ 切干し大根煮 みそ汁♡手作りヨーグルトアイス ミルク	254kcal 295 mg	18.4g 1.8g	10.9g	肉	豚肉の しょうが焼き
6	水	い 炒り豆腐 ごもくじる りんご ヨーグルト	266kcal 279 mg	13.9g 1.3g	12.4g	芋類	焼き芋
7	木	や 焼きコロッケ ゆでブロッコリー すまし汁♡手作りみたらし団子 牛乳	196kcal 284 mg	14.8g 1.9g	4.3g	卵	卵焼き
8	金	ぶたにく 豚肉のアップルソテー ごま和え みそ汁♡手作りスイートポテト 牛乳	190kcal 198 mg	15.8g 1.3g	4.8g	淡色 野菜	コールスロー サラダ
11	月	ワンタンスープ バナナ のり酢和え♡手作り米粉ドーナツ 牛乳	230kcal 173 mg	12.2g 1.4g	7.6g	大豆 製品	五目豆
12	火	とりにく て や 鶏肉の照り焼き 根菜の煮物 みそ汁♡手作りさつま芋クッキー ミルク	229kcal 301 mg	19.6g 1.7g	5.0g	海藻	ひじきごはん
13	水	だいすい 大豆入り肉みそ 春雨スープ なし♡手作りコーンポトフ 牛乳	239kcal 90mg	13.2g 1.3g	8.9g	卵	親子丼
14	木	うどん汁 じゃこおひたし チーズ ヨーグルト	295kcal 422 mg	17.3g 1.3g	16.1g	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 さつまいものカリポリサラダ だゴン!

さつまいもとちりめんじゃこをさっと素揚げする。短冊に切ったキャベツ、にんじん、きゅうりをさっと彩りよくゆでて、和風ドレッシングで味をととのえる。食べる直前にさつまいもとちりめんじゃこを加えてサラダ仕立てにします。

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 カルシウム	脂質 塩分	ご家庭で 補ってほ しい食品	お家献立の ヒント
15	金	さば やさい 鯖の野菜あんかけ 里芋汁 オレンジ ワッフル ミルク	301kcal 288 mg	たんぱく質 18.9g 脂質 13.7g 塩分 1.6g	肉	ハンバーグ
18	月	☺いい菌・食育の日 とりにく 鶏肉のさっぱり焼き 昆布和え みそ汁 ♥手作りヨーソ加ヨ 牛乳	176kcal 205 mg	たんぱく質 15.0g 脂質 7.8g 塩分 1.6g	魚	八宝菜
19	火	☺えちゴンのぱくもぐランチ ちゅうかうごもく 中華風五目スープ バナナ さつまいものカリポリサラダ ヨーグルト	259kcal 163 mg	たんぱく質 11.9g 脂質 1.4g 塩分 2.0g	卵	オムレツ
20	水	誕生会【完全給食】*主食は入りません あき みかく 秋の味覚ごはん さんまのかば焼き ミゼリー 真だくさん豚汁 ごま風味サラダ 菓子 ジョア	515kcal 90mg	たんぱく質 17.6g 脂質 18.5g 塩分 1.6g	海藻	海藻サラダ
21	木	まつかぜ や 松風焼き みそ汁 ブロッコリーサラダ 田舎パイ 牛乳	225kcal 205 mg	たんぱく質 16.7g 脂質 7.9g 塩分 1.5g	芋類	ポテトサラダ
22	金	いそべ あ ししゃもの磯辺揚げ おひたし カレースープ ゼリー	203kcal 246 mg	たんぱく質 11.7g 脂質 10.3g 塩分 1.3g	大豆 製品	納豆
25	月	チーズつくね さつまいものサラダ わかめスープ ♥手作り肉まん 牛乳	258kcal 213 mg	たんぱく質 14.9g 脂質 10.6g 塩分 2.0g	淡色 野菜	もやし炒め
26	火	や さかな 焼き魚 けんちん汁 ナムル ♥手作り大学芋 牛乳	315kcal 301 mg	たんぱく質 19.1g 脂質 15.1g 塩分 1.8g	卵	ハムエッグ
27	水	にく 肉じゃが みそ汁 りんご うぐいすワワー ミルク	245kcal 173 mg	たんぱく質 13.4g 脂質 7.3g 塩分 1.3g	緑黄色 野菜	ごまあえ
28	木	スパニッシュオムレツ ひじきサラダ みそ汁 プリン	258kcal 270 mg	たんぱく質 14.7g 脂質 11.4g 塩分 2.0g	魚	エビフライ
29	金	かぼちやの汁ー キャベツとチーズのサラダ かき ♥手作り南瓜クッキー 牛乳	276kcal 228 mg	たんぱく質 16.0g 脂質 7.0g 塩分 1.6g	大豆 製品	厚揚げと 野菜煮

♥は園の手作りおやつです。

❖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。