

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(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 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
3	月	とんじる 豚汁 じゃこおひたし チーズプリン	193kcal 11.6g 6.8g 252 mg 1.2g	海藻	のり巻き
4	火	さけ 鮭のもみじ焼き や 高野豆腐の煮物 しる みそ汁 ぎゅうにゅう 牛乳 心かぼちゃのきなこ団子	253kcal 22.5g 9.8g 318 mg 1.2g	大豆製品	いり豆腐
5	水	い 炒り豆腐 どうふ ごもくじる 五目汁 チーズ ショア 米菓 クッキー	255kcal 15.3g 10.7g 281 mg 1.5g	魚	さんまの塩焼き
6	木	しお 塩ラーメンスープ ツナ入りポテト オレンジ ミルク マドレーヌ	252kcal 16.5g 6.7g 265 mg 2.0g	緑黄色野菜	ピーマンの肉詰め
7	金	ぶたにく 豚肉のアップルツツァー ごまあえ しる みそ汁 ぎゅうにゅう 牛乳 心おはぎ	213kcal 15.7g 10.1g 211 mg 1.4g	卵	かきたま汁
11	火	まつかぜ や 松風焼き おかかチーズ あえ みそ汁 ぎゅうにゅう 牛乳 心スイートポテト	255kcal 17.4g 13.7g 252 mg 1.4g	海藻	ひじきごはん
12	水	◎O. 1歳特別献立(2・3・4・5歳遠足) からあげ 夕さんウイナー ツツメスープ ゆ 茹でブロッコリー ヨーグルト	192kcal 15.6g 3.0g 273 mg 1.6g	大豆製品	厚揚げの煮物
13	木	◎完全給食《カレーの日》※白米いりません バスカレー りんごサラダ キャンディチーズ ゼリー	408kcal 18.1g 10.8g 307 mg 1.3g	肉	ハンバーグ
14	金	マーボー豆腐 どうふ 貝だくさん汁 バカ 牛乳 ぎゅうにゅう メープルマープルパン	262kcal 15.2g 10.6g 214 mg 2.0g	淡色野菜	野菜炒め



今月のえちゴンのぱくもぐランチは『豚肉のねぎみそ焼き』です

<材料 4人分>

豚ロース 8枚
みそ 大さじ2弱
三温糖 大さじ1,1/3
しょうゆ 小さじ1/2
酒 大さじ1/2 強
みりん 大さじ1/2
長ねぎ 1/2本

<作り方>

- ①長ねぎはみじん切りにする
 - ②調味料とねぎを混ぜ合わせ、豚肉を漬け込んで約20分位下味をつける。
 - ③フライパンにサラダ油(分量外)をひいて、中火で豚肉を焼く。
- ※みそやねぎは焦げやすいので要注意!

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	月	くるま ^ふ 車 ^ま 麩 ^ふ のカツ こんがり ^{しる} キャベツ ^の のサラダ みそ汁 ミルク ワッフル	272kcal 11.6g 14.1g 201 mg 1.6g	魚	煮魚
18	火	◎いい歯・食育の日 みそ納豆 ^{なつとう} 春雨 ^{はるさめ} かきたま汁 なし ^{なし} 梨 ^{ぎょうにゅう} 牛乳 ^{ぎょうにゅう} ♥コーントースト	276kcal 18.7g 7.4g 286 mg 1.6g	海藻	野菜の塩昆布あえ
19	水	◎えちゴンのぱくもぐランチ 豚肉 ^{ぶたにく} のねぎ ^{ねぎ} みそ ^{みそ} 焼き ^や ひじき ^{ひじき} サラダ すまし汁 ^{じる} 牛乳 ^{ぎょうにゅう} ♥すな ^ふ っ ^ふ 麩 ^ふ	246kcal 16.5g 14.6g 206 mg 2.3g	淡色野菜	大根の煮物
20	木	◎誕生会《完全給食》※白米いりません 栗 ^{くり} ごはん ^{さけ} 鮭 ^{さけ} のサク ^や 焼き ^{はるさめ} 春雨 ^{はるさめ} スー ^{はるさめ} プ ^{はるさめ} きのこ ^{きのこ} サラダ ^{きのこ} ミゼ ^{きのこ} リー ^{はるさめ} プリン ^{はるさめ}	399kcal 20.3g 6.1g 243 mg 0.9g	卵	ゆで卵入りサラダ
21	金	チーズ ^に つく ^に ね ^に さつ ^に まい ^に もの ^に う ^に ま ^に 煮 ^に わか ^に め ^に スー ^に プ ^に ミルク ^に ミ ^に ク ^に リー ^に ム ^に ッ ^に ソ ^に	208kcal 12.8g 9.0g 362 mg 1.5g	魚	鮭のフライ
24	月	スパ ^{むぎちや} ニ ^{むぎちや} ッ ^{むぎちや} シ ^{むぎちや} ュ ^{むぎちや} オ ^{むぎちや} ム ^{むぎちや} レ ^{むぎちや} ツ ^{むぎちや} ブ ^{むぎちや} ロ ^{むぎちや} ッ ^{むぎちや} コ ^{むぎちや} リ ^{むぎちや} ー ^{むぎちや} カ ^{むぎちや} ー ^{むぎちや} ス ^{むぎちや} ー ^{むぎちや} プ ^{むぎちや} 麦 ^{むぎちや} 茶 ^{むぎちや} シ ^{むぎちや} ャ ^{むぎちや} カ ^{むぎちや} カ ^{むぎちや} お ^{むぎちや} に ^{むぎちや} ぎ ^{むぎちや} り	244kcal 11.9g 14.0g 233 mg 1.4g	大豆製品	納豆あえ
25	火	さん ^き ま ^き の ^き か ^き ば ^き 焼 ^き き ^き 切 ^き り ^き 干 ^き し ^き 大 ^き 根 ^き カ ^き ル ^き み ^き そ ^き 汁 ^き ヨ ^き ー ^き グ ^き ル ^き ト ^き	308kcal 17.7g 14.2g 307 mg 2.0g	肉	ロールキャベツ
26	水	肉 ^{にく} じゃ ^{にく} が ^{にく} す ^{じる} まし ^{じる} 汁 ^{かき} 柿 ^{かき} 牛 ^{ぎょうにゅう} 乳 ^{ぎょうにゅう} ♥ア ^{ぎょうにゅう} ッ ^{ぎょうにゅう} プ ^{ぎょうにゅう} ル ^{ぎょうにゅう} パイ ^{ぎょうにゅう}	214kcal 14.4g 2.7g 160 mg 1.3g	魚	八宝菜
27	木	ワ ^す ッ ^す カ ^す ス ^す ー ^す プ ^す ほ ^す う ^す れ ^す ん ^す そ ^す う ^す の ^す の ^す り ^す 酢 ^す あ ^す え ^す チ ^{ぎょうにゅう} ーズ ^{ぎょうにゅう} 牛 ^{ぎょうにゅう} 乳 ^{ぎょうにゅう} ♥か ^{ぎょうにゅう} ば ^{ぎょうにゅう} ち ^{ぎょうにゅう} ゃ ^{ぎょうにゅう} ま ^{ぎょうにゅう} ん ^{ぎょうにゅう} じ ^{ぎょうにゅう} ゅ ^{ぎょうにゅう} う ^{ぎょうにゅう}	192kcal 15.6g 3.0g 273 mg 1.6g	卵	卵焼き
28	金	か ^{やさい} ば ^{やさい} ち ^{やさい} ゃ ^{やさい} の ^{やさい} グ ^{やさい} ラ ^{やさい} タン ^{やさい} 野 ^{やさい} 菜 ^{やさい} ス ^{やさい} ー ^{やさい} プ ^{やさい} りん ^{べいか} ご ^{べいか} ジ ^{べいか} ョ ^{べいか} ア ^{べいか} ・ ^{べいか} 米 ^{べいか} 菓 ^{べいか} ・ ^{べいか} ク ^{べいか} ッ ^{べいか} キ ^{べいか} ー ^{べいか}	211kcal 15.7g 8.7g 177 mg 1.6g	緑黄色野菜	ブロッコリーのごまあえ
31	月	と ^{ごんさい} りに ^{ごんさい} く ^{ごんさい} し ^{ごんさい} お ^{ごんさい} う ^{ごんさい} じ ^{ごんさい} ゃ ^{ごんさい} や ^{ごんさい} 根 ^{ごんさい} 菜 ^{ごんさい} の ^{ごんさい} 煮 ^{ごんさい} 物 ^{ごんさい} み ^{ごんさい} そ ^{ごんさい} 汁 ^{ごんさい} ヨ ^{ごんさい} ー ^{ごんさい} グ ^{ごんさい} ル ^{ごんさい} ト ^{ごんさい}	300kcal 14.4g 13.3g 259 mg 1.7g	海藻	わかめのみそ汁

❖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。♥は手作りおやつです。