

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
2	月	しろみぎかな 白身魚のみそマヨ焼き 野菜炒め ごもくしる 五目汁 牛乳 心しらすトースト	218kcal 18.7g 5.5g 351 mg 1.4g	芋	肉じゃが
3	火	い どうろ 炒り豆腐 みそ汁 チーズ ヨーグルト	178kcal 12.3g 8.6g 259 mg 2.3g	魚	さんまの 塩焼き
4	水	とり て や 鶏の照り焼き カレーもやし やさい 野菜スープ ミルク 菓子	225kcal 16.3g 7.3g 147 mg 1.7g	海藻	のり巻き
5	木	しお 塩ラーメンスープ ツナ入りホーテサラダ くだもの 牛乳 心すなっ麩	293kcal 16.2g 7.8g 261 mg 1.2g	緑黄色 野菜	ピーマンの 肉詰め
6	金	ろくにん やさい スパニッシュオムレツ 鶏肉と野菜のスープ ブロッコリー 牛乳 心ウインナーパン	214kcal 15.8g 10.1g 214 mg 1.4g	淡色 野菜	野菜炒め
10	火	ぶたにく や 豚肉のねぎみそ焼き すまし汁 きくい むぎちゅ さけ 菊入りおひたし 麦茶 心鮭おにぎり	285kcal 16.4g 11.9g 190 mg 1.7g	緑黄色 野菜	ブロッコリー のごまあえ
11	水	◎O. 1歳特別献立(2～5歳遠足) ハンバーグ タコさんウィンナー ブロッコリー コンソメスープ ヨーグルト	240kcal 19.6g 11.3g 258 mg 1.4g	卵	かきたま汁
12	木	◎カレーの日《完全給食》※白米はいりません ハロウィンカレー きのこサラダ ゼリー	346 kcal 9.1 g 9.9 g 46 mg 1.4 g	魚	焼き魚
13	金	さけ や 鮭のもみじ焼き サマ仕のうま煮 みそ汁 ミルク 菓子	231kcal 16.0g 6.4g 366 mg 1.4g	鶏だん ご汁	鶏だんご汁
16	月	ぶたにく 豚肉のアップルソテー ごまあえ みそ汁 牛乳 心バナナワッフル	247kcal 14.2g 14.5g 252 mg 1.6g	海藻	ひじきごはん



今月のえちゴンのぱくもぐランチは『米粉のもっちりつくね』です

<材料 4人分>

鶏ひき肉 150g
 人参 20g
 ねぎ 40g
 ゆで大豆 40g
 卵 1/3 個
 油 小さじ1

しょうが汁少々
 しょうゆ 小さじ1
 酒 小さじ1 弱
 米粉 大さじ1 弱

<作り方>

- ① 人参、ねぎはみじん切り、ゆで大豆は良くつぶす
- ② 鶏ひき肉、①、溶き卵、aを加えてよくこねる。
- ③ フライパンに油をひき、軽く焦げ目がつく程度に焼く。

※ひじきやれんこんを入れてもおいしいです♪

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
17	火	<u>①いい歯・食育の日</u> チキンカツ おかかあえ みそ汁 牛乳 菓子	316kcal 20.1g 16.2g 315 mg 1.7g	海藻	野菜の 塩昆布あえ
18	水	豚汁 ゆかりあえ チーズ ヨーグルト	304kcal 15.6g 16.9g 191 mg 1.5g	芋	粉ふき芋
19	木	<u>②えちゴンのぱくもぐランチ</u> 米粉のもっちりつくね ひじき煮 すまし汁 牛乳♡リゾットとニッソーキ	267kcal 19.3g 7.7g 216 mg 2.4g	緑黄色 野菜	ほうれんそう ソテー
20	金	鯖の野菜あんかけ みそ汁 ミルク メロンパン	263kcal 14.9g 11.9g 179 mg 1.4g	肉	ハンバーグ
23	月	みそ納豆 かきたま汁 ヨーグルト	238kcal 13.5g 7.3g 180 mg 1.3g	肉	豚肉の しょうが焼き
24	火	肉じゃが みそ汁 牛乳 菓子	313kcal 15.5g 15.3g 187 mg 1.9g	大豆 製品	厚揚げの 煮物
25	水	<u>◎誕生会《完全給食》※白米はいりません</u> 栗ご飯(末満児はさつま芋ご飯) 油 淋鶏 りんごコールスロー わかめスープ プリン	386kcal 12.7g 13.2 g 26 mg 1.5 g	魚	鮭バーグ
26	木	松風焼き 昆布あえ すまし汁 牛乳♡さつま芋トナツ	223kcal 15.4g 3.0g 276 mg 1.6g	卵	卵焼き
27	金	ワンタンスープ のり酢あえ くだもの ミルク メープルマープルパソ	209kcal 15.6g 10.4g 195 mg 1.4g	淡色 野菜	八宝菜
30	月	マーボー豆腐 春雨スープ ヨーグルト	253kcal 20.1g 10.0g 361 mg 1.9g	海藻	わかめの みそ汁
31	火	かぼちゃのシチュー キャベツとチーズサラダ 牛乳 菓子	269kcal 13.9g 7.4g 240 mg 1.8g	魚	煮魚

❖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。

♡は手づくりおやつです