



令和元年 柏崎市  
公立・私立保育園

# 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	ご家庭で 補ってほ しい食品	お家献立の ヒント
1	火	中華風五目ラーメン ひじき煮 バナナ 牛乳 手作りすなっ麩	191kcal 205 mg	10.3g 1.7g	6.3g	大豆 製品	湯豆腐
2	水	さばのみそ煮 里芋と野菜のお汁 おかか和え ミルク カステラ	237kcal 281 mg	17.7g 1.8g	5.3g	海藻	海藻サラダ
3	木	親子煮 五目汁 ヨーグルト	226kcal 303 mg	16.8g 1.4g	7.4g	魚	魚の ムニエル
4	金	マーボー大根 なめこのみそ汁 チーズ ヨーグルト飲料 米菓・クッキー	206kcal 317 mg	14.6g 2.0g	5.5g	魚	魚の ホイル焼き
7	月	ツナポテト チンゲンサイのスープ なし 梨 麦茶 手作りおにぎり	262kcal 209 mg	14.0g 1.8g	9.9g	淡色 野菜	野菜炒め
8	火	さんまのかば焼き 大根のみそ汁 ゆかり和え ミルク マーブルパン	326kcal 308 mg	18.0g 1.6g	15.0g	卵	ゆで卵入り サラダ
9	水	【完全給食】カレーの日 秋の味覚カレー リンゴサラダ キャンディチーズ ゼリー	450kcal 101 mg	14.8g 1.9g	15.3g	大豆 製品	五目豆
10	木	おさかなハンバーグ ごま和え はくさいのみそ汁 ミルク ワッフル	244kcal 359 mg	20.4g 1.8g	5.4g	肉	豚肉の しょうが焼き
11	金	豚肉とれんこんの甘酢炒め みそ汁 牛乳 手作りさつま芋パイ	249kcal 186 mg	13.8g 1.2g	10.4g	海藻	わかめの みそ汁
15	火	鶏のから揚げ カレーもやし みそ汁 牛乳 手作りみたらし団子	235kcal 298 mg	19.8g 1.4g	6.3g	卵	卵焼き



今月のえちゴンのぱくもぐランチは **秋野菜のごま豆乳汁** だゴン!

ごぼうや大根などの根菜類やきのこ、野菜をたっぷり入れて、だし汁と豆乳を加えてコクと旨味をだしたゴン! 豆乳はたんぱく質とカルシウムが豊富な食品なのでスープやシチューなどの料理に取り入れてほしいゴン!

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
16	水	グラタン ゆでブロッコリー スープ ヨーグルト飲料 クリームパン	261kcal 265 mg	15.8g 1.5g	12.8g	大豆 製品 納豆
17	木	【完全給食】誕生会 さつまいもごはん 鮭のスタミナ揚げ さっぱりサラダ 春雨スープ ミゼリー プリン	489kcal 311 mg	17.8g 1.9g	16.0g	緑黄色 野菜 人参の グラッセ
18	金	☺いい菌・食育の日 豆入り肉みそ かき卵汁 りんご 牛乳 手作りコーナカツ	259kcal 176 mg	12.8g 1.5g	11.4g	卵 オムレツ
21	月	とりにく 鶏肉のオレンジ焼き みそ汁 ひじきのサラダ ミルク 田舎パイ	254kcal 196 mg	17.2g 2.0g	6.6g	淡色 野菜 コールスロー サラダ
23	水	☺えちゴンのぱくもぐランチ 鮭のみそ焼き 秋野菜のごま豆乳汁 ゆでブロッコリー 牛乳 手作り大学芋	255kcal 210 mg	21.0g 0.9g	12.3g	魚 八宝菜
24	木	にく 肉だんご汁 ブロッコリーサラダ 牛乳 手作りアップルパイ	227kcal 195 mg	13.3g 1.1g	12.5g	卵 野菜の 卵とじ
25	金	スパニッシュオムレツ ごま昆布和え 麩と野菜のみそ汁 ヨーグルト	267kcal 377 mg	17.2g 2.1g	10.3g	魚 焼き魚
28	月	ワタスープ こんがりきつねのサラダ 牛乳 手作り甘納豆とさつまいものケーキ	222kcal 182 mg	11.2g 1.1g	10.5g	魚 ツナサラダ
29	火	にく 肉じゃが 豆腐と野菜のみそ汁 りんご 牛乳 手作りマーラーカオ	240kcal 300 mg	16.8g 1.5g	3.2g	海藻 ほうれん草 ののり和え
30	水	しろみざかな 白身魚のみそマヨ焼き 昆布煮 根菜汁 ヨーグルト飲料 米菓・クッキー	210kcal 202 mg	13.7g 1.7g	10.6g	淡色 野菜 おでん
31	木	かぼちゃのシチュー 柿 キャベツとツナのサラダ プリン	300kcal 350 mg	19.1g 1.7g	7.0g	芋 粉ふき芋

❖ 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。