

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をして、見た目を変えるのも効果的です。

- ◆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、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、たくさん褒めて励ますことで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 頻繁に目にすることで見慣れて、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
1	水	あつあ 厚揚げのチャンプルー チーズ すまし汁 じる ぎゅうにゅう 牛乳 メープルマーブルパン	233kcal 17.8g 14.0g 301 mg 1.6g	芋	大学芋
2	木	ちゅうかうふう 中華風ローストチキン こ 粉ふき芋 いも みそ汁 じる ぎゅうにゅう 牛乳 ♡さつまいもスコーン	214kcal 13.5g 12.1g 170 mg 1.4g	魚	煮魚
3	金	【完全給食 カレーの日】※白ごはんはいりません おばけカレー かき 柿とチーズのサラダ かんてん みるく 寒天		緑黄色 野菜	ピーマンの 肉詰め
6	月	つきみにくだんご お月見肉団子 くだもの ぐ 具だくさん汁 じる ぎゅうにゅう 牛乳 ♡コーントースト	244kcal 12.5g 14.2g 178 mg 1.3g	卵	卵焼き
7	火	<2~5歳 遠足> <0~1歳>マーボー豆腐 とうふ かきたま汁 じる ぎゅうにゅう 牛乳 菓子	264kcal 19.4g 10.2g 333 mg 1.8g	海藻	わかめの みそ汁
8	水	ちゃんぽん風スープ くだもの ひじきサラダ ヨーグルト	210kcal 15.2g 2.6g 295 mg 1.8g	大豆 製品	豆腐サラダ
9	木	や さけ 焼き鮭 さつまいものうま煮 に みそ汁 じる ぎゅうにゅう 牛乳 ♡クッキー	252kcal 18.0g 13.4g 299 mg 2.3g	淡色 野菜	野菜スープ
10	金	ほうれん草のキッシュ そう ぐまあえ すまし汁 じる ミルク 菓子	264kcal 19.4g 10.2g 333 mg 1.8g	魚	魚フライ
14	火	まつかぜ や 松風焼き きつかけ 菊花のおひたし みそ汁 じる ぎゅうにゅう 牛乳 ♡すなっふ	235kcal 16.0g 12.8g 209 mg 1.5g	緑黄色 野菜	おひたし
15	水	とんじる 豚汁 れんこんの加-きんぴら くだもの じる ぎゅうにゅう 牛乳 ♡ベーコンポテトパン	227kcal 16.3g 4.0g 322 mg 1.5g	卵	卵とじ

今月の手作りおやつ「コーントースト」を紹介します

<材料 2人分>

食パン 1枚
玉ねぎ 10g
ホールコーン 10g
クリームコーン 10g
マヨネーズ 10g
ピザ用チーズ 10g

<作り方>

- ①玉ねぎをみじん切りにして炒め、粗熱がとれたらチーズ以外の他の材料と混ぜる。
- ②2等分した食パンに①を塗る。
- ③②にチーズをのせる。
- ④トースターで焼き色がつくまで焼く。(5～10分)



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
16	木	さば 鯖のみそ焼き くだもの すまし汁 ヨーグルト	267kcal 17.9g 8.4g 181 mg 1.5g	淡色 野菜	野菜炒め
17	金	⑤いい歯・食育の日 チキンカツ おかかあえ ごもくじる ぎゅうにゅう 牛 乳 豆腐ケーキ 五目汁	252kcal 19.0g 12.4g 205 mg 1.6g	海藻	のり巻き
20	月	⑤えちゴンのぱくもぐランチ 豚肉と野菜のうま煮 くだもの みそ汁 ゼリー	251kcal 16.7g 4.3g 317 mg 2.3g	大豆 製品	納豆和え
21	火	【完全給食 誕生会】※白ごはんはいりません さつまいもご飯 鮭フライ スパサラダ きのこのすまし汁 プリン		魚	鮭の ホイル焼き
22	水	大豆入り肉みそ くだもの はるさめ ぎゅうにゅう か し 牛 乳 菓子 春雨スープ	245kcal 13.6g 11.8g 188 mg 1.6g	海藻	わかめ サラダ
23	木	はな 花しゅうまい ブロッコリー みそ汁 ミルク クロワッサン	198kcal 12.4g 10.6g 163 mg 1.1g	淡色 野菜	おでん
24	金	とり 鶏のごま焼き こんぶ 昆布あえ みそ汁 ヨーグルト	221kcal 17.9g 6.4g 290 mg 1.4g	魚	焼き魚
27	月	コンコンバーグ き ぼ だいこんいた 切り干し大根炒め みそ汁 ぎゅうにゅう 牛 乳 かりんごケーキ	245kcal 17.7g 8.1g 326 mg 1.5g	卵	スクランブル エッグ
28	火	とりにく 鶏肉のさっぱり煮 に カレーもやし マカロニスープ ぎゅうにゅう 牛 乳 心あんこクッキー	210kcal 13.5g 12.2g 161 mg 1.7g	芋	さつまいも ご飯
29	水	ワンタンスープ くだもの のり酢和え ミルク か し 菓子	222kcal 12.1g 7.9g 181 mg 1.1g	大豆 製品	油揚げの 袋煮
30	木	さんまのかば焼き まめ 豆サラダ みそ汁 ぎゅうにゅう 牛 乳 心ホットドック	328kcal 19.5g 18.2g 291 mg 1.6g	肉	鶏の から揚げ
31	金	かぼちゃのシチュー くだもの 千草あえ ヨーグルト	235kcal 13.3g 11.2g 231 mg 0.7g	海藻	ひじき煮

＊保育園では昼食の展示もしていますので、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。