



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 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	金	さけの ^や もみじ焼き きりぼ ^{だいこん} に切干し大根煮 みそ汁 ^{しる} 牛乳 ^{ぎゅうにゅう} 手作りポ ^{てつく} ンデ ^{ケイ} ケイ ^ヨ	240kcal 14.9g 7.3g 157 mg 1.6g	海藻	昆布あえ
4	月	ミートローフ ゆでブロッコリー コンソメスープ ^{ぎゅうにゅう} 牛乳 マスカットクリームパン	265kcal 14.0g 14.5g 178 mg 2.1g	魚	魚のムニエル
5	火	だいすい ^{にく} 入り肉みそ 春雨スープ チーズゼリー はるさめ	254kcal 18.4g 10.9g 295 mg 1.8g	肉	豚肉のしょうが焼き
6	水	おでんスープ ひじき煮 くだものヨーグルト	266kcal 13.9g 12.4g 279 mg 1.3g	芋類	焼き芋
7	木	ぶたにく ^{アップル} の ^ツ ツ ^ツ ヤー ^{ヤー} ごまあえ みそ汁 ^{しる} ミルク パームクーヘン	196kcal 14.8g 4.3g 284 mg 1.9g	卵	卵焼き
8	金	【カレーの日 完全給食】*白いご飯は必要ありません。 ハロウィンかぼちゃカレー 柿 ^{かき} とりんごの春雨 ^{はるさめ} サラダ ヨーグルト		淡色野菜	コールスローサラダ
11	月	ワンタンスープ のり酢あえ ぎゅうにゅう ^{てつく} 牛乳 手作りコーントースト	230kcal 12.2g 7.6g 173 mg 1.4g	大豆製品	五目豆
12	火	とり ^て にくの照り焼き 根菜 ^{こんさい} の煮物 ^{にもの} みそ汁 ^{しる} ミルク クリームパン	229kcal 19.6g 5.0g 301 mg 1.7g	海藻	ひじきごはん
13	水	さば ^{やさい} の野菜あんかけ 里芋汁 ^{さといもしる} ぎゅうにゅう ^{てつく} 牛乳 手作り豆腐 ^{とうふ} ケーキ	301kcal 18.9g 13.7g 288 mg 1.6g	卵	親子丼
14	木	い ^{どうふ} 炒り豆腐 五目汁 チーズゼリー ごもくじる	295kcal 17.3g 16.1g 422 mg 1.3g	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 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
15	金	肉じゃが みそ汁 くだもの 麦茶 手作りおにぎり	245kcal 13.4g 7.3g 173 mg 1.3g	肉	ハンバーグ
18	月	☺いい菌・食育の日 鶏肉のさっぱり煮 昆布あえ みそ汁 牛乳 手作りスイートポテト	176kcal 15.0g 7.8g 205 mg 1.6g	魚	八宝菜
19	火	さんまのかば焼き けんちん汁 ナムル 牛乳 米菓・クッキー	315kcal 19.1g 15.1g 301 mg 1.8g	卵	オムレツ
20	水	☺えちゴンのぱくもぐランチ 中華風五目入スープ さつまいものカリポリサラダ くだもの 牛乳 メープルマープルパン	259kcal 11.9g 1.4g 163 mg 2.0g	海藻	海藻サラダ
21	木	松風焼き ブロッコリーのおかかチーズ あえ みそ汁 牛乳 手作りボンボンドーナツ	225kcal 16.7g 7.9g 205 mg 1.5g	芋類	ポテトサラダ
22	金	スパニッシュオムレツ ひじきサラダ みそ汁 牛乳 手作りごまごま豆腐パン	203kcal 11.7g 10.3g 246 mg 1.3g	大豆製品	納豆
25	月	チーズつくね さつまいものうま煮 かきたま汁 ミルク ワッフル	258kcal 14.9g 10.6g 213 mg 2.0g	淡色野菜	もやし炒め
26	火	ししゃもフライ カレースープ おひたし 牛乳 手作りコーンマカロン	315kcal 19.1g 15.1g 301 mg 1.8g	卵	ハムエッグ
27	水	【誕生会 完全給食】* 白いご飯は必要ありません。 さつまいもごはん スコップコロケ 菊入りサラダ すまし汁 麦茶 ミニデザート・米菓		緑黄色野菜	ごまあえ
28	木	マーボー豆腐 わかめスープ チーズ ゼリー	258kcal 14.7g 11.4g 270 mg 2.0g	魚	エビフライ
29	金	かぼちゃシチュー くだもの キャベツとチーズのサラダ 牛乳プリン	276kcal 16.0g 7.0g 228 mg 1.6g	大豆製品	厚揚げと野菜煮

* 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。