

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 くだもの 牛乳 ④チョコパン ⑤ジャムパン	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 高野豆腐の煮物 みそ汁 牛乳 てづくりミルクケーキ	253kcal 22.5g 9.8g 318 mg 1.2g	卵	かきたま汁
5	水	い どうふ 炒り豆腐 五目汁 チーズ 麦茶 てづくりおにぎり	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 ツナ入りポテトサラダ 牛乳 米菓 クッキー	252kcal 16.5g 6.7g 265 mg 2.0g	緑黄色 野菜	ピーマンの 肉詰め
7	金	はるさめ ホイコーロー 春雨スープ ヨーグルト	213kcal 15.7g 10.1g 211 mg 1.4g	大豆 製品	炒り豆腐
11	火	まつがぜ や 松風焼き みそ汁 ブロッコリーのおかかチーズあえ ヨーグルト飲料 米菓 ビスコ	255kcal 17.4g 13.7g 252 mg 1.4g	海藻	ひじきごはん
12	水	カレーの日【完全給食】＊白いご飯はいりません あき 秋のきのこ狩りカレー はるさめ 春雨サラダ 牛乳プリン		大豆 製品	厚揚げの 煮物
13	木	⑥いい菌・食育の日 だいすい にく やさい 大豆入り肉みそ 野菜スープ ゼリー	296kcal 18.1g 12.9g 269 mg 1.6g	肉	ハンバーグ
14	金	ぶたにく 豚肉のアップルジンジャー ごまあえ みそ汁 牛乳 てづくりフロランタン風トースト	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	とりにく しおこうじ や 鶏肉の塩 麴 焼き みそ汁 こんがりキツネのサラダ牛乳 てづくりスイートポテト	272kcal 11.6g 14.1g 201 mg 1.6g	魚	煮魚
18	火	かぼちゃのシチュー ツナあえ くだもの 牛乳 メロンパン	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 ふだにく や 豚肉のねぎみそ焼き ひじきサラダ すまし汁 牛乳 マドレーヌ	246kcal 16.5g 14.6g 206 mg 2.3g	淡色 野菜	大根の 煮物
20	木	さば やさい 鯖の野菜あんかけ きのこと汁 くだもの ミルク ワッフル	183kcal 17.8g 4.8g 164 mg 1.4g	卵	ゆで卵入り サラダ
21	金	マーボー豆腐 かきたま汁 セリー	208kcal 12.8g 9.0g 362 mg 1.5g	魚	鯖のフライ
24	月	オムレツ ゆでブロッコリー カレースープ 牛乳 てづくり白ごま豆腐パソ	244kcal 11.9g 14.0g 233 mg 1.4g	大豆 製品	納豆あえ
25	火	さんまのかば焼き 切りほしだいこん みそ汁 牛乳 クリームパン	308kcal 17.7g 14.2g 307 mg 2.0g	肉	ロール キャベツ
26	水	誕生会【完全給食】＊白いご飯はいりません さつま芋ごはん さけ や さけ 鯖のタルタル焼き こんぶ すまし汁 ミニデザート ヨーグルト		緑黄色 野菜	グリーン サラダ
27	木	ワンタンスープ くだもの のり酢あえ ミルク 田舎パイ	192kcal 15.6g 3.0g 273 mg 1.6g	卵	卵焼き
28	金	チーズつくね さつまいものうま煮 わかめスープ 牛乳 てづくり麴レンチトースト	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	ハロウィン献立 おばけ☺シューマイ とうふ 豆腐スープ かぼちゃサラダ 牛乳 ハロウィンパン	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。

柏崎市子ども未来部 保育課