

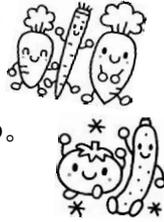
# 10月の給食だより



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よう。
- ◆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よう。
- ◆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よう。
- ◆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	スパニッシュオムレツ ブロッコリー <sup>とりにく</sup> 鶏肉と <sup>やさい</sup> 野菜のスープ 牛乳 手作り米粉のごまケーキ	218kcal 18.7g 5.5g 351 mg 1.4g	魚	鮭バーグ
3	火	スパゲッティミートソース くだもの コーンスープ 牛乳 メロンパン	178kcal 12.3g 8.6g 259 mg 2.3g	芋	肉じゃが
4	水	<sup>とり</sup> 鶏のからあげ <sup>はるさめ</sup> 春雨 <sup>しる</sup> サラダ みそ汁 牛乳 手作りウインナーパイ	225kcal 16.3g 7.3g 147 mg 1.7g	海藻	のり巻き
5	木	<sup>しお</sup> 塩ラーメンスープ くだもの ツナ <sup>い</sup> 入りポテトサラダ ゼリー	293kcal 16.2g 7.8g 261 mg 1.2g	緑黄色野菜	ピーマンの肉詰め
6	金	<sup>ぶたにく</sup> 豚肉のアップルジンジャー <sup>しる</sup> みそ汁 ごまあえ ヨーグルト	214kcal 15.8g 10.1g 214 mg 1.4g	淡色野菜	野菜炒め
10	火	<sup>さけ</sup> 鮭のもみじ <sup>や</sup> 焼き <sup>しる</sup> みそ汁 <sup>いそ</sup> 磯あえ 牛乳 手作りケーキサレ	285kcal 16.4g 11.9g 190 mg 1.7g	肉	鶏だんご汁
11	水	カレーの日【完全給食】*白いご飯はいりません <sup>あき</sup> 秋の味覚カレー <sup>かき</sup> 柿とハムのサラダ ヨーグルト		大豆製品	厚揚げの煮物
12	木	ポークチャップ <sup>しる</sup> すまし汁 プリン	240kcal 19.6g 11.3g 258 mg 1.4g	卵	かきたま汁
13	金	<sup>い</sup> 炒り豆腐 <sup>しる</sup> みそ汁 牛乳 クリームパン	231kcal 16.0g 6.4g 366 mg 1.4g	魚	さんまの塩焼き
16	月	<sup>だいす</sup> 大豆入り肉 <sup>にく</sup> みそ くだもの <sup>はるさめ</sup> 春雨スープ ミルク 田舎パイ	247kcal 14.2g 14.5g 252 mg 1.6g	海藻	ひじきごはん

☆マークはこあら組の子どもたちからのリクエストメニューです。



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	さばの <sup>やさしい</sup> 野菜あんかけ チーズ みそ汁 <sup>しる</sup> 牛乳 手作りスイートポテト	316kcal 20.1g 16.2g 315 mg 1.7g	肉	ハンバーグ
18	水	☺いい菌・食育の日 チキンカツ おかかあえ <sup>こもくじる</sup> 五目汁 ミルク カステラ	304kcal 15.6g 16.9g 191 mg 1.5g	芋	粉ふき芋
19	木	☺えちゴンのぱくもぐランチ <sup>こめこ</sup> 米粉のもっちりつくね ひじき煮 <sup>に</sup> みそ汁 <sup>しる</sup> ゼリー	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	誕生会【完全給食】*白いご飯はいりません さつま芋ごはん ☆ <sup>さけ</sup> 鮭フライ ごま <sup>ふうみ</sup> 風味サラダ <sup>とんじる</sup> 豚汁 ミニデザート ヨーグルト		海藻	野菜の塩昆布あえ
23	月	<sup>にく</sup> 肉じゃが <sup>しる</sup> みそ汁 <sup>しる</sup> くだもの ミルク マドレーヌ	238kcal 13.5g 7.3g 180 mg 1.3g	大豆製品	納豆あえ
24	火	さんまのかば <sup>や</sup> 焼き <sup>しる</sup> みそ汁 <sup>しる</sup> 切り干し大根 <sup>ほだいこん</sup> ナムル 牛乳 菓子	313kcal 15.5g 15.3g 187 mg 1.9g	肉	豚肉のしょうが焼き
25	水	<sup>とりにく</sup> 鶏肉の塩 <sup>しおこうじや</sup> 麩 <sup>こんさい</sup> 焼き <sup>いたに</sup> 根菜の炒め煮 <sup>に</sup> みそ汁 <sup>しる</sup> 牛乳 手作り大学芋	232kcal 15.0g 10.5g 184 mg 1.6g	緑黄色野菜	ブロッコリーのごまあえ
26	木	ワンタンスープ くだもの のり <sup>す</sup> 酢あえ 牛乳 手作りすなっ麩	223kcal 15.4g 3.0g 276 mg 1.6g	卵	卵焼き
27	金	☆ハンバーグ <sup>こんぶ</sup> 昆布あえ <sup>しる</sup> すまし汁 <sup>しる</sup> 牛乳 手作りりんごのチーズ入りケーキ	209kcal 15.6g 10.4g 195 mg 1.4g	淡色野菜	八宝菜
30	月	マーボー <sup>どうふ</sup> 豆腐 かきたま汁 <sup>しる</sup> 牛乳 手作りコーントースト	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 くだもの ☆キャベツとチーズのサラダ ジョア ハロウィンケーキ	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。