



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 頻繁に目にすることにより、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	火	おやこに 親子煮 ごもくじる 五目汁 ゼリー	226kcal 16.8g 7.4g 303 mg 1.4g	魚	魚のムニエル
2	水	うどん汁 マヨサラダ 牛乳プリン	238kcal 14.8g 6.8g 205 mg 1.8g	海藻	ひじきのサラダ
3	木	豚肉のしょうが焼き みそ汁 ヨーグルト	220kcal 13.7g 4.3g 172 mg 1.4g	芋	粉ふき芋
4	金	ワンタンスープ チーズ こんがりきつねのサラダ 牛乳 手作りりんごのガレット	222kcal 11.2g 10.5g 182 mg 1.1g	魚	ツナサラダ
7	月	☺いい歯・食育の日 豆入り肉みそ 春雨スープ くだもの ミルク メープルマーブルパン	259kcal 12.8g 11.4g 176 mg 1.5g	卵	オムレツ
8	火	鶏肉のオレンジ焼き ツナあえ みそ汁 牛乳 カステラ	254kcal 17.2g 6.6g 196 mg 2.0g	淡色野菜	コールスローサラダ
9	水	【カレーの日 完全給食】※白いご飯は必要ありません ハンバーグカレー 秋のフルーツヨーグルトあえ ゼリー		大豆製品	五目豆
10	木	さばのみそ煮 おかかあえ 里芋と野菜のお汁 ヨーグルト	237kcal 17.7g 5.3g 281 mg 1.8g	海藻	海藻サラダ
11	金	豚肉とれんこんの甘酢炒め みそ汁 くだもの 牛乳 ワッフル	249kcal 13.8g 10.4g 186 mg 1.2g	海藻	わかめのみそ汁
15	火	マーボー大根 なめこのみそ汁 チーズ 牛乳 クリームパン	206kcal 14.6g 5.5g 317 mg 2.0g	魚	魚のホイル焼き



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 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	水	グラタン ゆでブロッコリー キャベツのスープ ヨーグルト	261kcal 15.8g 12.8g 265 mg 1.5g	大豆製品	納豆
17	木	☺えちゴンのぱくもぐランチ さけ や うめ 鮭のみそ焼き 梅のりあえ あきやさい どうにゅうじる 秋野菜のごま豆乳汁 牛乳 オレンジマールパン	255kcal 21.0g 12.3g 210 mg 0.9g	魚	八宝菜
18	金	ちゅうかふうごもく 中華風五目スープ ひじき煮 牛乳 手作りボンポンドーナツ	191kcal 10.3g 6.3g 205 mg 1.7g	大豆製品	湯豆腐
21	月	おさかなハンバーグ ごまあえ はくさい しる 白菜のみそ汁 牛乳 手作りクッキー	244kcal 20.4g 5.4g 359 mg 1.8g	肉	豚肉のしょうが焼き
23	水	とりのからあげ カレーもやし みそ汁 牛乳 手作りラスク	235kcal 19.8g 6.3g 298 mg 1.4g	卵	卵焼き
24	木	さけ や きりぼ だいこんに 鮭のもみじ焼き 切干し大根煮 さといも しる 里芋のみそ汁 ゼリー	259kcal 15.7g 13.7g 200 mg 1.5g	大豆製品	マーボー豆腐
25	金	スパニッシュオムレツ ごま昆布あえ ふ やさい しる 麩と野菜のみそ汁 ヨーグルト	267kcal 17.2g 10.3g 377 mg 2.1g	魚	焼き魚
28	月	にく しる 肉だんご汁 ブロッコリーサラダ 牛乳 手作りすなっ麩	227kcal 13.3g 12.5g 195 mg 1.1g	卵	野菜の卵とじ
29	火	【誕生会 完全給食】※白いご飯は必要ありません さつま芋ごはん 鮭のチーズマヨフライ さっぱりサラダ はるさめ 春雨スープ セレクトミニデザート ヨーグルト		緑黄色野菜	かぼちゃの煮物
30	水	とりのてや 鶏の照り焼き 昆布煮 こんさいじる 根菜汁 麦茶 セルフおにぎり	210kcal 13.7g 10.6g 202 mg 1.7g	淡色野菜	おでん
31	木	かぼちゃのシチュー くだもの キャベツとツナサラダ ゼリー	300kcal 19.1g 7.0g 350 mg 1.7g	芋	肉じゃが

❖ 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。