

# 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
1	木	豚肉のアップル <sup>ふたにく</sup> ソース <sup>しる</sup> カレーもやし みそ汁 <sup>ゼリー</sup>	204kcal 20.4g 5.5g 276 mg 1.7g	芋類	大学芋
2	金	ししゃものフライ おひたし じゃがいものスープ 牛乳 ヲッフル	208kcal 11.6g 10.3g 246 mg 1.3g	卵	かきたま汁
5	月	ワンタンスープ のり酢あえ <sup>す</sup> ミルク◎チョコパン◎ジャムパン	279kcal 13.8g 14.5g 227 mg 1.7g	大豆製品	いり豆腐
6	火	肉団子スープ <sup>にくだんご</sup> チーズ ブロッコリーサラダ ヨーグルト	221kcal 16.5g 7.9g 297 mg 1.3g	魚	さんまのかば焼き
7	水	【完全給食・カレーの日】※主食不要 ハロウィン <sup>かき</sup> かぼちゃ <sup>い</sup> のカレー <sup>はるさめ</sup> 柿とりんご入り春雨 <sup>はるさめ</sup> サラダ 牛乳プリン		卵	ゆで卵入りサラダ
8	木	鮭 <sup>さけ</sup> のもみじ焼き <sup>ゆ</sup> かぶ <sup>かぶ</sup> のサラダ けんちん汁 <sup>じる</sup> 牛乳 田舎パイ(さつまいも)	260kcal 18.7g 11.0g 312 mg 1.5g	卵	オムレツ
9	金	鶏肉 <sup>とり</sup> の照り焼き <sup>て</sup> ひじき <sup>ひじき</sup> サラダ きのこ <sup>きのこ</sup> スープ ミルク 米菓・クッキー	225kcal 20.7g 6.6g 334 mg 1.9g	緑黄色野菜	ピーマンの肉詰め
12	月	豚肉 <sup>ぶたにく</sup> とれん根 <sup>こん</sup> の甘酢炒め <sup>あますいた</sup> くだもの きゃべつのスープ <sup>きゃべつ</sup> ミルクオレンジマーブルパン	277kcal 13.5g 13.3g 166 mg 1.7g	魚	煮魚
13	火	鮭 <sup>さけ</sup> のみそマヨ焼き <sup>や</sup> きんぴら <sup>きんぴら</sup> ごぼう 豚汁 <sup>とんじる</sup> 牛乳 ◎手作りみたらし団子◎米菓・クッキー	250kcal 22.8g 6.7g 320 mg 1.5g	淡色野菜	ロールキャベツ
14	水	ホイコーロー ビーフンスープ 牛乳 手作りかぼちゃパイ	289kcal 15.9g 11.7g 185 mg 1.6g	大豆製品	ポークビーンズ



今月のえちゴンのぱくもぐランチは まこもだけサラダ だゴン!

「まこもだけ」はイネ科の植物で膨らんで太くなった茎の部分を食べます。味はクセがなく柔らかなたけのこのような歯ざわりでほのかな甘みがあります。食物繊維が豊富なため、便通を促進する働きがあります。油との相性が良いため、天ぷらや炒め物にしたり、細かく刻んでチャーハンやハンバーグに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
15	木	おさかなハンバーグ ごまあえ みそ汁 <small>ゼリー</small>	249kcal 20.7g 6.2g 350 mg 1.8g	海藻	野菜の 塩昆布あえ
16	金	<u>①いい菌・食育の日</u> ごぼうつくね 切り干し大根ナムル わかめスープ <small>牛乳 パームクーヘン</small>	236kcal 15.4g 4.9g 263 mg 1.3g	魚	焼魚
19	月	<u>②えちゴンのぱくもぐランチ</u> タンドリーチキン 野菜スープ まこもだけサラダ <small>ミルク クリームパン</small>	222kcal 14.6g 10.4g 164 mg 1.4g	大豆 製品	厚揚げの 煮物
20	火	炒り豆腐 チーズ みそ汁 <small>牛乳 手作りスイートポテト</small>	250kcal 15.6g 10.4g 295 mg 1.5g	魚	魚のムニエル
21	水	肉じゃが みそ汁 くだもの <small>牛乳 手作りりんごケーキ</small>	240kcal 13.9g 2.8g 156 mg 1.4g	緑黄色 野菜	ブロッコリー のごまあえ
22	木	鶏肉のレモン風味揚げ みそ汁 じゃこおひたし <small>牛乳 カステラ</small>	209kcal 20.2g 4.7g 283 mg 1.4g	淡色 野菜	大根サラダ
23	金	卵ニッ子オムレツ ごま昆布あえ みそ汁 <small>牛乳 メロンパン</small>	272kcal 13.8g 14.9g 273 mg 1.9g	魚	八宝菜
26	月	中華風五目スープ 手作りごまトースト さつまいものコロコロサラダ <small>牛乳</small>	249kcal 11.3g 6.1g 179 mg 1.9g	海藻	ひじきごはん
27	火	豆入り肉みそ 春雨スープ くだもの <small>ゼリー</small>	257kcal 14.7g 11.9g 175 mg 1.5g	緑黄色 野菜	ほうれん草 のおひたし
28	水	【完全給食・誕生会】※主食不要 さつまいもごはん さんまの香味揚げ ちくわの梅マヨあえ すまし汁 ミニデザート	④ヨーグルト ⑤ミニデザート・米菓	淡色 野菜	大根の 煮物
29	木	松風焼き みそ汁 手作りボンボンドーナツ ブロッコリーのおかかチーズあえ <small>牛乳</small>	233kcal 16.5g 7.8g 205 mg 1.5g	海藻	のり巻き
30	金	かぼちゃシチュー くだもの キャベツとツナのサラダ <small>ヨーグルト</small>	288kcal 15.9g 7.0g 228 mg 1.6g	大豆 製品	油揚げの 袋煮

＊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。