

# 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 旬の野菜は栄養素が豊富で味が濃く、素材の味で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、見た目を変えるのも効果的です。
- ◆下ゆでする アクやにおい、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、たくさん褒めて励ますことで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 頻繁に目にすることで見慣れて、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
1	水	厚揚げのチャンルー チーズ すまし汁 カルピス 菓子	233kcal 17.8g 14.0g 301 mg 1.6g	芋	大学芋
2	木	中華風ローストチキン みそ汁 ツナ入りポテトサラダ 牛乳 手作りアップルパイ	214kcal 13.5g 12.1g 170 mg 1.4g	魚	煮魚
3	金	塩ラーメンスープ くだもの ひじきサラダ ミルク ジャムパン	210kcal 15.2g 2.6g 295 mg 1.8g	緑黄色野菜	ピーマンの肉詰め
6	月	お月見肉団子 ゆでブロッコリー 貝たくさん汁 くだもの 牛乳 田舎パイ	244kcal 12.5g 14.2g 178 mg 1.3g	卵	卵焼き
7	火	白身魚のオーロラ焼き みそ汁 さつまいものうま煮 ミルク メーブルマーブルパン	216kcal 12.4g 10.4g 287 mg 1.6g	大豆製品	豆腐サラダ
8	水	<b>カレーの日【完全給食】*白ご飯はいりません</b> 森のくまさんカレー 柿とキャベツのチーズサラダ ヨーグルト		海藻	わかめのみそ汁
9	木	ツナ入り卵焼き 切り昆布の煮物 みそ汁 牛乳 手作りみたらし団子 手作りカップケーキ	252kcal 18.0g 13.4g 299 mg 2.3g	魚	魚フライ
10	金	鶏のからあげ 昆布あえ みそ汁 牛乳 手作りミルクケーキ	221kcal 17.9g 6.4g 290 mg 1.4g	魚	焼き魚
14	火	豚汁 れんこんのカレーきんぴら くだもの ヨーグルト	227kcal 16.3g 4.0g 322 mg 1.5g	緑黄色野菜	おひたし
15	水	松風焼き ゆかりあえ きのこ汁 牛乳 手作り豆腐ブラウニー	235kcal 16.0g 12.8g 209 mg 1.5g	卵	卵とじ

## 今月の手作りおやつ「おいもトースト」を紹介します

<材料 2人分>

食パン 1枚

さつまいも 30g バター 小さじ1/2  
砂糖 小さじ1 牛乳 小さじ2  
黒ごま 少々

<作り方>

- ①さつまいもをひと口大に切ってゆでる。つぶしてバターと砂糖、牛乳を混ぜる。
- ②4等分した食パンに塗り、黒ごまを振る。
- ③トースターで焼き色がつくまで焼く。



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	木	さけ しおや 鮭の塩焼き フレンチサラダ すまし汁 ヨーグルト	267kcal 17.9g 8.4g 181 mg 1.5g	淡色野菜	野菜炒め
17	金	①いい歯・食育の日 チキンカツ おかかあえ ごもくじろ 五目汁 ゼリー	252kcal 19.0g 12.4g 205 mg 1.6g	海藻	のり巻き
20	月	②えちゴンのぱくもぐランチ ぶたにく やさい に 豚肉と野菜のうま煮 くだもの みそ汁 ミルク 菓子	251kcal 16.7g 4.3g 317 mg 2.3g	大豆製品	納豆和え
21	火	ほうれん草のキッシュ ごまあえ すまし汁 牛乳 手作りかぼちゃチーズケーキ	204kcal 12.7g 12.1g 248 mg 1.5g	魚	鮭のホイル焼き
22	水	だいす にく 大豆入り肉みそ くだもの はるさめ 春雨スープ 牛乳 メロンパン	245kcal 13.6g 11.8g 188 mg 1.6g	海藻	わかめサラダ
23	木	誕生会【完全給食】*白ごはんはいりません さつまいもごはん 鶏肉の香味焼き マカロニサラダ ふんわり卵のきのこスープ プリン		淡色野菜	おでん
24	金	コンコンバーグ 切りほしだいこんいた みそ汁 牛乳 手作りみそポテト	245kcal 17.7g 8.1g 326 mg 1.5g	卵	スクランブルエッグ
27	月	マーボー豆腐 みそ汁 ヨーグルト	264kcal 19.4g 10.2g 333 mg 1.8g	淡色野菜	野菜スープ
28	火	とりにく 鶏肉のさっぱり焼き カレーもやし マカロニスープ 牛乳 手作りおいもトースト	210kcal 13.5g 12.2g 161 mg 1.7g	芋	さつまいもご飯
29	水	ワンタンスープ くだもの のり酢和え ミルク カステラ	222kcal 12.1g 7.9g 181 mg 1.1g	大豆製品	油揚げの袋煮
30	木	さんまのかば焼き 豆サラダ みそ汁 牛乳 手作りバナナクッキー	328kcal 19.5g 18.2g 291 mg 1.6g	肉	鶏のから揚げ
31	金	かぼちゃのシチュー ちくさ 干草あえ かぼちゃプリン+④米菓	235kcal 13.3g 11.2g 231 mg 0.7g	海藻	ひじき煮

❖保育園では昼食の展示もしていますので、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。