

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、慣れて、それを受け入れるようになります。

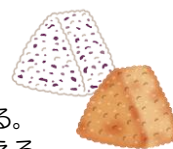


日	曜	献立名 (汁・おかず等は、昼食 ミルク等は、3時のおやつ)	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム 塩分 (主食は含まれていません)	ご家庭で補ってほしい食品	お家献立のヒント
1	火	マーボー豆腐 くだもの かきたま汁 牛乳 レーズンパン	278kcal 20.3g 10.0g 364 mg 1.9g	芋	肉じゃが
2	水	大豆入り肉みそ くだもの 春雨スープ セリー	263kcal 14.9g 11.9g 179 mg 1.4g	海藻	わかめ サラダ
3	木	焼きししゃも みそ汁 さつまいものうま煮 ミルク 田舎パイ	203kcal 15.0g 4.2g 239 mg 1.6g	卵	オムレツ
4	金	キャバツとチーズのサラダ くだもの 塩ラーメンスープ 牛乳 手作りボンボンドーナツ	293kcal 16.0g 5.2g 262 mg 1.2g	大豆製品	納豆あえ
7	月	米粉のもっちりつくね みそ汁 スパゲティサラダ ミルク あんパン	254kcal 15.1g 23.3g 205 mg 1.9g	海藻	ひじき煮
8	火	厚揚げのチャンプルー チーズ みそ汁 牛乳 手作りセサミスコーン	281kcal 16.8g 14.3g 265 mg 1.6g	芋	大学芋
9	水	【完全給食 カレーの日】※白ごはんはいりません ハウインかぼちゃのカレー 秋の果物さっぱりサラダ ヨーグルト		魚	魚の ホイル焼き
10	木	炒り豆腐 みそ汁 くだもの 牛乳 ワッフル	244kcal 12.7g 11.0g 264 mg 1.2g	卵	卵焼き
11	金	白身魚のみそマヨ焼き なめこ汁 ごまあえ 牛乳 手作りアップルポテト	217kcal 16.8g 10.3g 221 mg 1.5g	肉	豚肉の 生姜焼き
15	火	◎いい歯・食育の日 かみかみ豚汁 チーズ れんこんのカレー きんぴら 牛乳 菓子	238kcal 16.2g 3.1g 327 mg 1.5g	緑黄色 野菜	ほうれん草 ソテー

手作りおやつ「ごはんおやき」を紹介します

＜材料 2人分＞
 ごはん 軽くお茶碗2杯分
 さつまいも 20g
 ちりめんじゃこ 5g
 しょうゆ 小さじ1/3
 油 適宜

＜作り方＞
 ①炊きあがったごはんを軽くつぶす。
 ②さつまいもは小さ目のサイコロ型に切って固めにゆでて、水気を切る。
 ③じゃこは乾煎りする。 ④全部混ぜて、食べやすい大きさに形を整える。
 ⑤フライパンに軽く油をひき④を並べたらしょうゆをさっとぬり、こんがり焼く。



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	水	きりぼしだいこん 切干大根のツナあえ とりにく やさい 鶏肉と野菜のスープ ^o 牛乳 オレンジマーブルパン	247kcal 14.2g 14.5g 252 mg 1.6g	芋	ポテトサラダ
17	木	ぶたにく や 豚肉のねぎみそ焼き きのこ汁 ^{じる} じゃこおひたし 牛乳 マドレーヌ	214kcal 19.3g 6.7g 226 mg 1.5g	海藻	わかめ ごはん
18	金	⑤えちゴンのぱくもぐランチ とりにく あ に 鶏肉とさつまいもの揚げ煮 みそ汁 ^{じる} くだもの 牛乳 手作りボンデケイジョ	301kcal 14.1g 12.6g 182 mg 1.2g	卵	茶碗蒸し
21	月	ワンタンスープ くだもの きくい す 菊入りのり酢あえ ヨーグルト	228kcal 12.0g 7.6g 172 mg 1.4g	大豆製品	油揚げの 袋煮
22	火	さば に 鯖のみそ煮 ごもくじる 五目汁 おかかあえ ミルク 菓子	237kcal 17.6g 6.5g 184 mg 1.7g	海藻	のり巻き
23	水	とりにく や 鶏肉のオレンジ焼き ひじきサラダ とうふ 豆腐とわかめのスープ ゼリー	183kcal 15.7g 7.7g 213 mg 1.7g	緑黄色 野菜	ごまあえ
24	木	【完全給食 誕生会】※白ごはんはいりません さつまいもごはん さげ や 鮭のもみじ焼き かぶのサラダ きのこのかきたま汁 ^{じる} ヨーグルト		大豆製品	煮豆
25	金	くるま ん 車麩のカツ こんぶ 昆布あえ カレースープ 牛乳 メロンパン	273kcal 11.2g 12.4g 176 mg 1.1g	肉	豚肉の しょうが焼き
28	月	まつかぜ や 松風焼き ゆかりあえ すまし汁 ^{じる} 牛乳プリン	204kcal 14.6g 10.3g 194 mg 1.3g	魚	煮魚
29	火	さんまの かば焼き ^や みそ汁 ^{じる} きりぼしだいこん 切干大根ナムル ヨーグルト	327kcal 16.0g 16.3g 203 mg 1.9g	卵	親子煮
30	水	【非常食メニュー】※以上児は白ごはんを持参して下さい レトルトカレー くだもの ゼリー		緑黄色 野菜	おひたし
31	木	かぼちゃのグラタン やさい 野菜スープ ゆでブロッコリー ヨーグルト	301kcal 15.0g 13.8g 268 mg 1.2g	海藻	海藻サラダ

※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