

# 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(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	
3	月	豚汁 じゃこおひたし 牛乳 手作りおからもち	193kcal 11.6g 6.8g 252 mg 1.2g	海藻	のり巻き	
4	火	鮭のもみじ焼き 高野豆腐の煮物 みそ汁 くだもの ミルク 菓子	253kcal 22.5g 9.8g 318 mg 1.2g	緑黄色野菜	ピーマンの肉詰め	
5	水	チーズつくね さつまいものうま煮 わかめスープ ミルク ｽｯﾊﾟﾘ	255kcal 15.3g 10.7g 281 mg 1.5g	魚	さんまの塩焼き	
6	木	塩ラーメンスープ つけ入りポテトサラダ ヨーグルト	252kcal 16.5g 6.7g 265 mg 2.0g	大豆製品	いり豆腐	
7	金	豚肉のアップルツツヤ ごまあえ みそ汁 牛乳 手作りゴママスク	213kcal 15.7g 10.1g 211 mg 1.4g	卵	かきたま汁	
11	火	松風焼き みそ汁 くだもの ブロッコリーのおかかチーズ あえ ミルク 菓子	255kcal 17.4g 13.7g 252 mg 1.4g	海藻	ひじきごはん	
12	水	【完全給食 カレーの日】 ※白ごはんは必要ありません まんまるほっぺのりすカレー 柿とハムのさっぱりサラダ ゼリー				
13	木	肉野菜炒め きのこ汁 牛乳 手作りかぼちゃまんじゅう	296kcal 18.1g 12.9g 269 mg 1.6g	魚	鮭のフライ	
14	金	炒り豆腐 五目汁 ヨーグルト	262kcal 15.2g 10.6g 214 mg 2.0g	淡色野菜	野菜炒め	



今月のえちゴンのぱくもぐランチは『鶏肉のねぎみそ焼き』です

<材料 4人分>

鶏肉 160g (1枚分)  
 みそ 大さじ2弱  
 三温糖 大さじ1,1/3  
 しょうゆ 小さじ1/2  
 酒 大さじ1/2 強  
 みりん 大さじ1/2  
 長ねぎ 1/2本

<作り方>

- ①長ねぎはみじん切りにする
  - ②調味料とねぎを混ぜ合わせ、鶏肉を漬け込んで約20分位下味をつける。
  - ③フライパンにサラダ油(分量外)をひいて、中火で鶏肉を焼く。
- ※みそやねぎは焦げやすいので要注意!

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	月	わかもす <sup>°</sup> わかめ <sup>°</sup> しょうゆ <sup>かし</sup> 菓子	272kcal 11.6g 14.1g 201 mg 1.6g	魚	煮魚
18	火	大豆入り肉みそ <sup>はるさめ</sup> 春雨 <sup>スーフ</sup> くだもの 牛乳 <sup>ぎゅうにゅう</sup> 手作りさつまいもスティック <sup>パイ</sup>	276kcal 18.7g 7.4g 286 mg 1.6g	海藻	野菜の塩昆布あえ
19	水	えちゴンのぱくもぐランチ 鶏肉のねぎみそ焼き <sup>や</sup> ひじきサラダ <sup>どりにく</sup> すまし汁 <sup>じる</sup> 牛乳 <sup>ぎゅうにゅう</sup> 手作りケーキ <sup>てづく</sup>	246kcal 16.5g 14.6g 206 mg 2.3g	淡色野菜	大根の煮物
20	木	【完全給食 誕生会】 ※白ごはんは必要ありません さつま芋ご飯 <sup>いも</sup> きのことあんかけハンバーグ <sup>はん</sup> くるくるマヨネーズ <sup>しる</sup> わかめとまいたけのみそ汁			フリ
21	金	マポ <sup>とうふ</sup> -豆腐 かきたま汁 <sup>じる</sup> くだもの 牛乳 <sup>ぎゅうにゅう</sup> 手作りバスター <sup>ふう</sup> 風トースト	208kcal 12.8g 9.0g 362 mg 1.5g	肉	ハンバーグ
24	月	スパニッシュオムレツ <sup>や</sup> ブロッコリー <sup>しる</sup> カレー <sup>スーフ</sup> ヨーグルト	244kcal 11.9g 14.0g 233 mg 1.4g	大豆製品	納豆あえ
25	火	さんまのかば焼き <sup>き</sup> みそ汁 <sup>だいこん</sup> 切り干し大根 <sup>かし</sup> カムル ミルク 菓子	308kcal 17.7g 14.2g 307 mg 2.0g	肉	ロールキャベツ
26	水	肉じゃが <sup>にく</sup> すまし汁 <sup>じる</sup> 牛乳 <sup>ぎゅうにゅう</sup> 手作りコーン <sup>てづく</sup> マヨネーズ	214kcal 14.4g 2.7g 160 mg 1.3g	魚	八宝菜
27	木	ワタ <sup>スーフ</sup> ほうれん草 <sup>そう</sup> ののり酢あえ <sup>す</sup> 牛乳 <sup>ぎゅうにゅう</sup> メ <sup>フル</sup> ル <sup>マ</sup> -フル <sup>パ</sup> ソ	192kcal 15.6g 3.0g 273 mg 1.6g	卵	卵焼き
28	金	かぼちゃのシチュー <sup>きゅうにゅう</sup> キャベツとツナのサラダ <sup>てづく</sup> 牛乳 手作りりんご <sup>マ</sup> ドレ <sup>ス</sup>	300kcal 14.4g 13.3g 259 mg 1.7g	海藻	わかめのみそ汁
31	月	鮭 <sup>さけ</sup> の西京焼き <sup>さいきょうや</sup> 根菜 <sup>こんさい</sup> の煮物 <sup>にもの</sup> みそ汁 <sup>しる</sup> ミルク <sup>かし</sup> 菓子	211kcal 15.7g 8.7g 177 mg 1.6g	緑黄色野菜	ブロッコリーのごまあえ

❖ 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