

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!

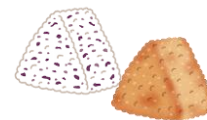
◎野菜を食べやすくする ちょっとした工夫

- ◆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	さけの ^や もみじ焼き ごまあえ なめこ ^じ 汁 ぎゅうにゅう ^{てつく} 牛乳 手作りおからもち	249kcal 22.8g 6.9g 412 mg 2.1g	卵	卵焼き	
2	水	🏠 運動会 給食はありません				
3	木	しお ^に 塩ラーメンスープ くだもの さつまいもの ^{かし} うま煮 ミルク 菓子	301kcal 16.0g 4.2g 272 mg 1.6g	緑黄色野菜	ピーマンの肉詰め	
4	金	い ^し 炒り豆腐 みそ汁 ぎゅうにゅう ^パ 牛乳 和ッ マーブ ル ^ッ	244kcal 12.7g 11.0g 264 mg 1.2g	海藻	ひじきごはん	
7	月	だいす ^{にく} 大豆入り肉みそ 春雨スープ ヨーグルト	254kcal 15.1g 23.3g 205 mg 1.9g	淡色野菜	野菜炒め	
8	火	【完全給食 カレーの日】 ※白ごはんは必要ありません ドラえもんカレー 梨 ^{なし} サラダ			プリ	
9	水	こめ ^こ 米粉のもっちりつくね 粉 ^{いも} ふき芋 みそ ^じ 汁 ゼリー	222kcal 16.3g 11.7g 177 mg 1.4g	大豆製品	厚揚げの煮物	
10	木	ぶた ^{にく} 豚肉のねぎみそ焼き すまし ^じ 汁 じゃこおひたし ミルク 菓子	214kcal 19.3g 6.7g 226 mg 1.5g	卵	茶碗蒸し	
11	金	ビーフンソテー みそ ^じ 汁 くだもの ぎゅうにゅう ^{てつく} 牛乳 手作りしらすトースト	263kcal 14.9g 11.9g 179 mg 1.4g	海藻	わかめサラダ	
15	火	あつあ ^あ 厚揚げのチャンプルー チーズ みそ ^じ 汁 ヨーグルト	281kcal 16.8g 14.3g 265 mg 1.6g	芋	大学芋	

おすすめの手作りおやつ「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	かぼちゃとピーマンのチーズ焼き 野菜スープ ミルク菓子	247kcal 14.2g 14.5g 252 mg 1.6g	魚	さんまの 塩焼き	
17	木	☺いい歯・食育の日 かみかみ豚汁 れんこん加-きんぴら 牛乳 手作りりんごのドレッシング	238kcal 16.2g 3.1g 327 mg 1.5g	緑黄色 野菜	ほうれんそう ソテー	
18	金	☺えちゴンのぱくもぐランチ 鶏肉とさつまいもの揚げ煮 みそ汁 牛乳 M-フルマ-フルパン	301kcal 14.1g 12.6g 182 mg 1.2g	大豆 製品	納豆あえ	
21	月	鯖のみそ煮 すまし汁 牛乳 手作りケーキ	273kcal 11.2g 12.4g 176 mg 1.1g	肉	豚肉の しょうが焼き	
22	火	ミートソーススパゲッティ 卵スープ ヨーグルト	237kcal 17.6g 6.5g 184 mg 1.7g	海藻	のり巻き	
23	水	鶏肉のルツツ焼き ひじきサラダ 豆腐とわかめのスープ くだもの ミルク菓子	183kcal 15.7g 7.7g 213 mg 1.7g	卵	スクランブル エッグ	
24	木	マーボー豆腐 かきたま汁 くだもの 牛乳 手作りコーナカツ	278kcal 20.3g 10.0g 364 mg 1.9g	淡色 野菜	八宝菜	
25	金	【完全給食 誕生会】 ※白ごはんは必要ありません さつまいもごはん 秋鮭の外外焼き おかかあえ きのこのすまし汁 ヨーグルト				
28	月	松風焼き ゆかりあえ すまし汁 牛乳 小町麩のドーナツ	204kcal 14.6g 10.3g 194 mg 1.3g	魚	煮魚	
29	火	さんまのかば焼き みそ汁 切り干し大根ナムル ミルク菓子	327kcal 16.0g 16.3g 203 mg 1.9g	緑黄色 野菜	ブロッコリー のごまあえ	
30	水	ワタスープ ほうれん草ののり酢あえ 牛乳 手作りバスチー風トースト	263kcal 17.9g 9.9g 207 mg 1.8g	淡色 野菜	きんぴら ごぼう	
31	木	かぼちゃの汁 りんごとチーズのサラダ ミルク ハロウィンパン	301kcal 15.0g 13.8g 268 mg 1.2g	芋	ポテト コロッケ	

❖ 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。