

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 |
|----|---|---|---|--------------|----------|
| 2 | 月 | とんじる 豚汁 じゃこおひたし ぎゅうにゅう てづく 牛乳 手作りヨーソマカソ | 218kcal 18.7g 5.5g 351 mg 1.4g | 海藻 | のり巻き |
| 3 | 火 | さけ さいきょう や やさいいた みそ汁 鮭の西京焼き 野菜炒め ぎゅうにゅう てづく 牛乳 手作りおからもち | 178kcal 12.3g 8.6g 259 mg 2.3g | 卵 | かきたま汁 |
| 4 | 水 | ミートソースパケ ッティ たまご 卵スープ ヨーグルト | 225kcal 16.3g 7.3g 147 mg 1.7g | 魚 | 鮭バーグ |
| 5 | 木 | しお 塩ラーメンスープ ツナ入りポテトサラダ くだもの ミルク メープルマーブルパソ | 293kcal 16.2g 7.8g 261 mg 1.2g | 緑黄色野菜 | ピーマンの肉詰め |
| 6 | 金 | ぶたにく 豚肉のアップルソッジャー ごまあえ みそ汁 ぎゅうにゅう てづく 牛乳 手作りバスター風トースト | 214kcal 15.8g 10.1g 214 mg 1.4g | 淡色野菜 | 野菜炒め |
| 10 | 火 | さけ や みそ汁 鮭のもみじ焼き に 煮 さつまいものうま煮 ミルク か し 菓子 | 285kcal 16.4g 11.9g 190 mg 1.7g | 肉 | 鶏だんご汁 |
| 11 | 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 かき 柿と仏のさっぱりサラダ | | | ヨーグルト |
| 12 | 木 | とりにく 鶏肉のねぎみそ焼き すまし汁 ツナサラダ ぎゅうにゅう てづく 牛乳 手作りもちもちチーズ | 240kcal 19.6g 11.3g 258 mg 1.4g | 芋 | 肉じゃが |
| 13 | 金 | ビーフソテー みそ汁 くだもの ヨーグルト | 231kcal 16.0g 6.4g 366 mg 1.4g | 魚 | さんまの塩焼き |
| 16 | 月 | とうふ 豆腐チャップルー みそ汁 ぎゅうにゅう 牛乳 クリーンプン | 247kcal 14.2g 14.5g 252 mg 1.6g | 海藻 | ひじきごはん |



今月のえちゴンのぱくもぐランチは『米粉のもっちりつくね』です

<材料 4人分>

鶏ひき肉 150g
人参 20g
ねぎ 40g
ゆで大豆 40g
卵 1/3個
油 小さじ1

しょうが汁少々
しょうゆ 小さじ1
a 酒 小さじ1弱
米粉 大さじ1弱

<作り方>

- ① 人参、ねぎはみじん切り、ゆで大豆は良くつぶす
- ② 鶏ひき肉、①、溶き卵、aを加えてよくこねる。
- ③ フライパンに油をひき、軽く焦げ目がつく程度に焼く。

※ひじきやれんこんを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 |
|----|---|---|---|--------------|-------------|
| 17 | 火 | 柿のー みそ汁 チーズ ミルク かし菓子 | 316kcal 20.1g 16.2g 315 mg 1.7g | 海藻 | わかめのみそ汁 |
| 18 | 水 | ◎いい歯・食育の日 ごぼう入りハバーク おかかあえ みそ汁 牛乳 手作りかぼちゃクッキー | 304kcal 15.6g 16.9g 191 mg 1.5g | 芋 | 粉ふき芋 |
| 19 | 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 ささみのフリッター りんごときゅうりのカニサラダ きのこのすまし汁 | | | ゼリー |
| 20 | 金 | 大豆入り肉みそ くだもの 春雨スープ 牛乳 手作りチョコサンド | 263kcal 14.9g 11.9g 179 mg 1.4g | 海藻 | 野菜の塩昆布あえ |
| 23 | 月 | 肉じゃが みそ汁 くだもの ヨーグルト | 238kcal 13.5g 7.3g 180 mg 1.3g | 大豆製品 | 納豆あえ |
| 24 | 火 | さんまのかば焼き 切干大根ナムル みそ汁 ミルク メロンパン | 313kcal 15.5g 15.3g 187 mg 1.9g | 肉 | 豚肉のしょうが焼き |
| 25 | 水 | 鮭の塩麴焼き 根菜の炒め煮 みそ汁 牛乳 手作りりんごのドレッシング | 232kcal 15.0g 10.5g 184 mg 1.6g | 緑黄色野菜 | ブロッコリーのごまあえ |
| 26 | 木 | ワカメスープ ほうれん草ののり酢あえ くだもの ミルク かし菓子 | 223kcal 15.4g 3.0g 276 mg 1.6g | 卵 | 卵焼き |
| 27 | 金 | かぼちゃの汁チュー リンゴとチーズのサラダ 牛乳 手作りケーキ | 209kcal 15.6g 10.4g 195 mg 1.4g | 淡色野菜 | 八宝菜 |
| 30 | 月 | マーボ豆腐 かきたま汁 牛乳 手作りさつま芋スティックパイ | 253kcal 20.1g 10.0g 361 mg 1.9g | 肉 | ハンバーグ |
| 31 | 火 | ◎えちゴンのぱくもぐランチ 米粉のもっちりつくね みそ汁 ひじきサラダ ミルク かし菓子 | 269kcal 13.9g 7.4g 240 mg 1.8g | 魚 | 煮魚 |

❖ 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。