令和７(2025)年度
柏崎市公・私立保育園

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ょう。
◆**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	ﾐｰﾄｿｰｽｽﾊﾟｹﾞｯﾃｨ　卵(たまご)ｽｰﾌﾟ ﾖｰｸﾞﾙﾄ	233kcal 17.8g 14.0g 301 mg　1.6g	芋	大学芋
2	木	マーボー豆腐(どうふ)　すまし汁(じる) 牛乳(ぎゅうにゅう)　あんﾊﾟﾝ	214kcal 13.5g 12.1g 170 mg　1.4g	魚	煮魚
3	金	ホイコーロー　野菜(やさい)スープ ﾌﾟﾘﾝ	210kcal 15.2g　2.6g 295 mg　1.8g	海藻	わかめのみそ汁
6	月	お月見肉団子(つきみにくだんご)　具(ぐ)だくさん汁(じる) ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのおかかﾁｰｽﾞあえ 牛乳(ぎゅうにゅう)　手作(てづく)りｶﾙﾋﾟｽﾋﾞｽｹｯﾄ	244kcal 12.5g 14.2g 178 mg　1.3g	卵	卵焼き
7	火	鮭(さけ)のもみじ焼(や)き　さつま芋(いも)のうま煮(に) みそ汁(しる)　牛乳(ぎゅうにゅう)　手作(てづく)りﾁｰｽﾞｽｺｰﾝ	216kcal 12.4g 10.4g 287 mg　1.6g	大豆製品	豆腐サラダ
8	水	塩(しお)ラーメンスープ　ひじきｻﾗﾀﾞ くだもの　ﾐﾙｸ　菓子(かし)	252kcal 18.0g 13.4g 299 mg　2.3g	魚	魚フライ
9	木	【完全給食　カレーの日】　※白ごはんは必要ありません ハロウィンカレー　水菜(みずな)とツナのサラダ(りんご酢(ず)ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ)　ﾖｰｸﾞﾙﾄ			
10	金	かぼちゃとﾋﾟｰﾏﾝのﾁｰｽﾞ焼(や)き かきたま汁(じる) 牛乳(ぎゅうにゅう)　手作(てづく)りおからもち	264kcal 19.4g 10.2g 333 mg　1.8g	淡色野菜	野菜スープ
14	火	ﾋﾞｰﾌﾝｼﾁｭｰ　みそ汁(しる)　ﾖｰｸﾞﾙﾄ	227kcal 16.3g　4.0g 322 mg　1.5g	緑黄色野菜	おひたし
15	水	松風焼(まつかぜや)き　ゆかりあえ　みそ汁(しる) 牛乳(ぎゅうにゅう)　菓子(かし)	235kcal 16.0g 12.8g 209 mg　1.5g	卵	卵とじ

秋のおすすめ手作りおやつ「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	鯖のみそ煮　　くだもの すまし汁　　牛乳　メロンパン	267kcal 17.9g　8.4g 181 mg　1.5g	淡色野菜	野菜炒め
17	金	**【完全給食　誕生会】**　※白ごはんは必要ありません さつま芋ごはん　秋鮭のパン粉焼きトマトソース　ブロッコリーのカルピスマヨあえ きのこのみそ汁　　ゼリー			
20	月	☺えちゴンのぱくもぐランチ 豚肉と野菜のうま煮　　くだもの みそ汁　牛乳　手作りお月見団子	251kcal 16.7g　4.3g 317 mg　2.3g	大豆製品	納豆和え
21	火	☺いい歯・食育の日 チキンカツ　　おかかあえ 五目汁　　ミルク　菓子	254kcal 12.7g 12.1g 248 mg　1.5g	魚	鮭のホイル焼き
22	水	みそ納豆　　春雨スープ 牛乳　　手作りリンゴチーズカップケーキ	245kcal 13.6g 11.8g 188 mg　1.6g	海藻	わかめサラダ
23	木	花しゅうまい　昆布あえ　　みそ汁 牛乳　手作りフロランタン風トースト	198kcal 12.4g 10.6g 163 mg　1.1g	淡色野菜	おでん
24	金	五目うどん汁　ごまあえ 牛乳　手作りもちもちチーズ	221kcal 17.9g　6.4g 290 mg　1.4g	魚	焼き魚
27	月	コンコンバーグ　切り干し大根サラダ みそ汁　　ミルク　菓子	245kcal 17.7g　8.1g 326 mg　1.5g	卵	スクランブルエッグ
28	火	中華風ローストチキン　カレーもやし マカロニスープ　　ヨーグルト	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　　ほうれん草ののり酢和え くだもの　牛乳　手作りしらすトースト	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　　ポテトサラダ みそ汁　　ミルク　いちごマーブルパン	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　リンゴとチーズのサラダ カルピス　ハロウィン菓子	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いただき、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。