

# 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、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 カルシウム	脂質 塩分	ご家庭で 補ってほ しい食品	お家献立の ヒント
1	木	肉だんごスープ フロッピーサラダ バナナ ♥手作りみたらし団子 牛乳	221kcal 297 mg	たんぱく質 16.5g 脂質 7.9g 塩分 1.3g	魚	さんまの かば焼き
2	金	白身魚の磯辺揚げ おひたし コンソメスープ メロンパン ミルク	208kcal 246 mg	たんぱく質 11.6g 脂質 10.3g 塩分 1.3g	卵	かきたま汁
5	月	ツナポテト 小松菜と卵のスープ 梨 ♥手作り米粉ドーナツ 牛乳	279kcal 227 mg	たんぱく質 13.8g 脂質 14.5g 塩分 1.7g	大豆 製品	いり豆腐
6	火	豚肉のアップルソース ツヤ 磯和え みそ汁 ♥手作りりんごヨーグルトケーキ 牛乳	204kcal 276 mg	たんぱく質 20.4g 脂質 5.5g 塩分 1.7g	芋類	大学芋
7	水	松風焼き おかかチーズ和え みそ汁 ♥手作りじゃがボール 牛乳	233kcal 205 mg	たんぱく質 16.5g 脂質 7.8g 塩分 1.5g	海藻	のり巻き
8	木	運動会ごっこ【完全給食】*主食はいりません おにぎり から揚げ ウィンナー 卵焼き グリーンサラダ 豚汁 カルシウム ヨーグルト	394kcal 76 mg	たんぱく質 17.1g 脂質 12.9g 塩分 1.8g	淡色 野菜	大根の 煮物
9	金	さばのみそ焼き 里芋汁 大根サラダ ワッフル ミルク	225kcal 334 mg	たんぱく質 20.7g 脂質 6.6g 塩分 1.9g	緑黄色 野菜	ピーマンの 肉詰め
12	月	豚肉とれんこんの甘酢炒め りんご きゃべつのスープ 菓子 ヨーグルト飲料	277kcal 166 mg	たんぱく質 13.5g 脂質 13.3g 塩分 1.7g	魚	煮魚
13	火	焼き鮭 ごぼうの炒め煮 みそ汁 ♥手作りチーズパン 牛乳	250kcal 320 mg	たんぱく質 22.8g 脂質 6.7g 塩分 1.5g	淡色 野菜	ロール キャベツ
14	水	肉じゃが みそ汁 梨 チョコマーブルパン 牛乳	240kcal 156mg	たんぱく質 13.9g 脂質 2.8g 塩分 1.4g	卵	ゆで卵入り サラダ



今月のえちゴンのぱくもぐランチは まこもだけサラダ だゴン!

「まこもだけ」はイネ科の植物で膨らんで太くなった茎の部分を食べます。味はクセがなく柔らかなだけのこのような歯ざわりでほのかな甘みがあります。食物繊維が豊富なため、便通を促進する働きがあります。油との相性が良いため、天ぷらや炒め物にしたり、細かく刻んでチャーハンやハンバーグに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	ご家庭で補ってほしい食品	お家献立のヒント
15	木	誕生会【完全給食】*主食はいりません さつまいも芋ごはん さんまの揚げ煮 ごまマヨサラダ 春雨スープ ミゼリー フリッ	482kcal 13.7g 18.3g 83 mg 1.8g	海藻	野菜の塩昆布あえ
16	金	①いい歯・食育の日 ごぼうつくね 切り干し大根ナムル わかめスープ 田舎パイ ミルク	236kcal 15.4g 4.9g 263 mg 1.3g	魚	焼魚
19	月	②えちゴンのぱくもぐランチ タンドリーチキン まこもだけサラダ 野菜スープ ♥手作り大学芋 牛乳	222kcal 14.6g 10.4g 164 mg 1.4g	大豆製品	厚揚げの煮物
20	火	おさかなハンバーグ 根菜の煮物 みそ汁 ♥手作り南瓜の蒸しパン 牛乳	208kcal 12.8g 9.0g 205 mg 1.4g	卵	卵焼き
21	水	トマトキーマカレー コールスローサラダ バナナ ♥手作りピザトースト 牛乳	240kcal 13.9g 2.8g 156 mg 1.4g	緑黄色野菜	ブロッコリーのごまあえ
22	木	鶏肉のレモン風味揚げ じゃこおひたし きのこ汁 ♥手作りスイートポテト 牛乳	209kcal 20.2g 4.7g 283 mg 1.4g	淡色野菜	大根サラダ
23	金	スパニッシュオムレツ ごま昆布和え みそ汁 クリームパン ミルク	272kcal 13.8g 14.9g 273 mg 1.9g	魚	八宝菜
26	月	鮭のもみじ焼き 切り干し大根煮 けんちん汁 ♥手作りさつまいもスープ 牛乳	249kcal 11.3g 6.1g 179 mg 1.9g	海藻	ひじきごはん
27	火	中華風五目スープ のり酢和え ♥手作り肉まん 牛乳	260kcal 18.7g 11.0g 312 mg 1.5g	卵	オムレツ
28	水	豆入り肉みそ ビーフンスープ バナナ ♥手作りアップルパイ 牛乳	257kcal 14.7g 11.9g 175 mg 1.5g	緑黄色野菜	ほうれん草のおひたし
29	木	炒り豆腐 みそ汁 チーズ マドレーヌ ミルク	250kcal 15.6g 10.4g 295 mg 1.5g	魚	魚のムニエル
30	金	かぼちゃシチュー 柿 キャバツとツのサラダ プリン	288kcal 15.9g 7.0g 228 mg 1.6g	大豆製品	油揚げの袋煮

♥は園の手作りおやつです。

❖ 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。