

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び 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。
- ◆裹める 少しでも食べたら、大げさなぐらいに裹めて、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 おやつは口で囲んであります)	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	焼きししゃも 五目豆 キャベツのみそ汁 マーラーカオ	249kcal 22.8g 6.9g 412 mg 2.1g	卵	卵焼き
2	水	炒り豆腐 すまし汁 パナナ ※3歳以上児 遠足のためお弁当持参	244kcal 12.7g 11.0g 264 mg 1.2g	海藻	ひじきごはん
3	木	鶏のからあげ カレーもやし わかめのみそ汁 おからスコーン	222kcal 16.3g 11.7g 177 mg 1.4g	魚	鮭バーグ
4	金	肉じゃが すまし汁 くだもの おにぎり	214kcal 14.4g 2.7g 160 mg 1.3g	緑黄色 野菜	ピーマンの 肉詰め
7	月	大豆入り肉みそ 春雨スープ 白ごまクッキー	263kcal 14.9g 11.9g 179 mg 1.4g	海藻	わかめ サラダ
8	火	さんまのかば焼き えのきのみそ汁 切り干し大根ナムル チョコサンド	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
9	水	【完全給食 麺の日】 みそラーメン ひじきサラダ くだもの おせんべい			
10	木	豚肉のねぎみそ焼き すまし汁 じゃこおひたし ごはんおやき	214kcal 19.3g 6.7g 226 mg 1.5g	卵	茶碗蒸し
11	金	米粉のもっちりつくね 粉ふき芋 チンゲン菜のみそ汁 まっくろマフィン	254kcal 15.1g 23.3g 205 mg 1.9g	淡色 野菜	野菜炒め
15	火	パコッショムレツ ブロッコリー カレースープ ヨーグルトケーキ	247kcal 14.2g 14.5g 252 mg 1.6g	魚	さんまの 塩焼き

今月の手作りおやつ「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を並べてしょうゆをさっとぬり、こんがり焼く。



・10月24日の誕生会では、りす組〜くじら組の子ども達がJAの方からいただいた新米で、紙コップを使ったシヤカシヤカおにぎり作りをします🍱

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
16	水	⑤えちゴンのばくもぐらんチ 鶏肉とさつまいもの揚げ煮 くだもの あぶら油 揚げのみそ汁 マカロニカレーチーズ焼き ※年長組 子ども大学のためお弁当持参	301kcal 14.1g 12.6g 182 mg 1.2g	大豆 製品	納豆あえ
17	木	マーボー豆腐 かきたま汁 焼き芋	278kcal 20.3g 10.0g 364 mg 1.9g	淡色 野菜	八宝菜
18	金	厚揚げのチャンプルー チーズ かぼちゃのみそ汁 おにぎり	281kcal 16.8g 14.3g 265 mg 1.6g	芋	大学芋
21	月	車麩のカツ おかかあえ 鶏肉と野菜のスープ ツナトースト	273kcal 11.2g 12.4g 176 mg 1.1g	肉	豚肉の しょうが焼き
22	火	⑥いい歯・食育の日 かみかみ豚汁 くだもの れんこんのかきんぴら 麩のかりんとう	238kcal 16.2g 3.1g 327 mg 1.5g	緑黄色 野菜	ほうれんそう ソテー
23	水	鶏肉のオレンジ焼き フレンチサラダ 豆腐とわかめのスープ おにぎり	183kcal 15.7g 7.7g 213 mg 1.7g	卵	スクランブル エッグ
24	木	【完全給食 誕生会】 ゆかりご飯 鮭のもみじ焼き ごまあえ すまし汁 プリン			
25	金	ほうれんそうののり酢あえ ワンタンスープ バナナ蒸しパン	228kcal 12.0g 7.6g 172 mg 1.4g	大豆 製品	油揚げの 袋煮
28	月	松風焼き ゆかりあえ すまし汁 りんごケーキ	204kcal 14.6g 10.3g 194 mg 1.3g	魚	煮魚
29	火	鯖のみそ煮 つけあわせ 五目汁 さつま芋もち	237kcal 17.6g 6.5g 184 mg 1.7g	海藻	のり巻き
30	水	豆腐ナゲット 昆布あえ なめこ汁 シュガーラスク	263kcal 17.9g 9.9g 207 mg 1.8g	淡色 野菜	きんぴら ごぼう
31	木	かぼちゃのグラタン 野菜スープ くだもの ハロウィン米粉のカップケーキ	301kcal 15.0g 13.8g 268 mg 1.2g	芋	ポテト コロケ

＊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。