

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。
- ◆裹める 少しでも食べたら、たくさん裹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、屋食 おやつは口で囲み記載しています)	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	水	ごもく 五目うどん汁 みそ納豆 なっとう フレンチトースト	216kcal 16.8g 5.5g 281 mg 1.6g	芋	ポテト コロッケ
2	木	ちゅうかうふう 中華風ローストチキン 粉ふき芋 はくさい 白菜のみそ汁 ツナマヨカレーパン ラッシー	214kcal 13.5g 12.1g 170 mg 1.4g	魚	煮魚
3	金	はな 花しゅうまい じゃがいものみそ汁 ブロッコリー カルピスケーキ	198kcal 12.4g 10.6g 163 mg 1.1g	淡色 野菜	おでん
6	月	つきみ お月見バーグ つけあわせ く 貝だくさん汁 バナナ	244kcal 12.5g 14.2g 178 mg 1.3g	卵	卵焼き
7	火	や 焼きししゃも さつまいものうま煮 しる しゃも じゃがいものみそ汁 豆腐とチーズのおやき	216kcal 12.4g 10.4g 287 mg 1.6g	大豆 製品	豆腐サラダ
8	水	あつあ 厚揚げのチャンプルー チーズ わかめのすまし汁 おにぎり	233kcal 17.8g 14.0g 301 mg 1.6g	芋	大学芋
9	木	しお 塩ラーメンスープ くだもの ひじきサラダ おせんべい	210kcal 15.2g 2.6g 295 mg 1.8g	緑黄色 野菜	ピーマンの 肉詰め
10	金	とりにく 鶏肉のさっぱり煮 カレーもやし マカロニスープ しらすトースト	210kcal 13.5g 12.2g 161 mg 1.7g	芋	さつまいも ご飯
14	火	どん 豚汁 れんこんの加-きんぴら くだもの きなこパイ	227kcal 16.3g 4.0g 322 mg 1.5g	緑黄色 野菜	おひたし
15	水	だいず 大豆入り肉みそ はるさめ 春雨スープ 人参ケーキ	245kcal 13.6g 11.8g 188 mg 1.6g	海藻	わかめ サラダ

今月のおやつ「かぼちゃサンド」を紹介します◎♪

＜材料 2人分＞
食パン（8枚切り） 1枚
かぼちゃ（皮なし） 35g
砂糖 小さじ1
塩 少々

＜作り方＞
①かぼちゃをひと口大に切ってゆでる。
つぶして砂糖、塩を混ぜる。
②半分に切った食パンに塗り、残りの
食パンで挟み、半分にカットする。



日	曜	献立名 (汁・おかず等は、屋食 おやつは口で囲み記載しています)	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
16	木	さば 鯖のみそ煮 くだもの 豆腐のすまし汁 ヨーグルト	267kcal 17.9g 8.4g 181 mg 1.5g	淡色 野菜	野菜炒め
17	金	⑤いい歯・食育の日 チキンカツ おかかあえ ごもく 五目汁 おせんべい	252kcal 19.0g 12.4g 205 mg 1.6g	海藻	のり巻き
20	月	⑤えちゴンのばくもぐランチ 豚肉と野菜のうま煮 くだもの さつまいものみそ汁 マシュマロおこし	251kcal 16.7g 4.3g 317 mg 2.3g	大豆 製品	納豆和え
21	火	ほうれんそうのキッシュ ごまあえ みずな 水菜のすまし汁 白ごまクッキー	204kcal 12.7g 12.1g 248 mg 1.5g	魚	鮭の ホイル焼き
22	水	まつかぜ や 松風焼き ゆかりあえ 麩のみそ汁 おにぎり	235kcal 16.0g 12.8g 209 mg 1.5g	卵	卵とじ
23	木	【完全給食】☆誕生会☆ シャカシャカおにぎり（ゆかりごはん） とり 鶏のからあげ マカロニサラダ 野菜スープ セリ			
24	金	マーボー豆腐 くだもの かきたま汁 なし 梨	264kcal 19.4g 10.2g 333 mg 1.8g	淡色 野菜	野菜スープ
27	月	コンコンバーグ 切り干し大根炒め チンゲン菜のみそ汁 マカロニナポリタン	245kcal 17.7g 8.1g 326 mg 1.5g	卵	スクランブル エッグ
28	火	⑤非常時給食献立 ☆非常時を想定した給食の提供を行います。以上児は白米を持参してください☆ チキントマトカレー、 卵 と野菜のソテー おせんべい			
29	水	ワンタンスープ くだもの ほうれん草ののり酢和え 焼き芋	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 豆サラダ 大根のみそ汁 かぼちゃサンド	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 キャベツとツナの甘酢あえ りんご		海藻	ひじき煮

✦保育園では屋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。

柏崎市子ども未来部 保育課