

10月の給食だより



食欲が増す今の時期がチャンス！

☺苦手な野菜が食べやすくなる 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、型抜きするのもおすすめです。
- ◆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、盛り付けるなどの体験は、「食べてみよう！」の気持ちが生れます。
- ◆褒める ひとくちでも食べたら、たくさん褒めてあげることで自信がついてきます。
- ◆食べなくても食卓に出す 何回も目にすることで見慣れて、少しずつ受け入れるようになります。
- ◆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ると、子どもの興味を引き出します。

日	曜	献立名 (汁・おかず等…昼食、おやつは○印をつけてあります)	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	木	ほうれん草のキッシュ プロッコリー 豆腐のすまし汁 ○きなこいも	224kcal 13.2g 14.8g 222mg 1.3g	魚	煮魚
2	金	豚肉と青菜の塩麴炒め くだもの 大根のみそ汁 ○まっくらマフィン	252kcal 15.6g 11.2g 188mg 1.2g	魚	ツナサラダ
5	月	肉だんご汁 くだもの プロッコリーサラダ ○おにぎり	222kcal 18.2g 6.9g 302mg 1.3g	海藻	ひじき煮
6	火	さんまのかば焼き 塩昆布あえ じゃがいものみそ汁 ○小倉サンド	294kcal 17.2g 13.8g 303mg 1.6g	肉	蒸し鶏
7	水	マーボー豆腐 玉ねぎのすまし汁 くだもの ○コーンフレーククッキー	240kcal 17.7g 8.7g 347mg 1.7g	芋	ポテトサラダ
8	木	鶏肉の照り焼き 野菜スープ さつまいものうま煮 ○豆腐とチーズのおやき	238kcal 17.0g 7.5g 286mg 1.8g	緑黄色 野菜	ほうれん草 ソテー
9	金	塩ラーメンスープ くだもの わかめサラダ ○マカロニボロネーゼ	229kcal 14.0g 8.7g 180mg 1.3g	大豆 製品	油揚げの 袋煮
13	火	白身魚フライのトマトソースかけ プロッコリー えのきのみそ汁 ○マーラーカオ	224kcal 13.2g 14.8g 222mg 1.3g	魚	煮魚
14	水	【完全給食 カレーの日】 パンプキンカレー 和風マヨサラダ くだもの ○おせんべい		卵	卵焼き



今月のえちゴンのばくもぐランチは『煮なます』です。
千切りの大根と人参を軽く塩もみし、千切りの椎茸・油揚げや
打ち豆と一緒に炒めた秋の郷土料理です。
大根の甘みがおいしく、繊維に沿って切ることでシャキシャキ
感が出てきます。最後に酢を加えるとさっぱり仕上がります。作
り置きのおかずにおすすめです。

・10月22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ャ
カシャカおにぎり作り
をします🍚

日	曜	献立名 (汁・おかず等…昼食、おやつは○印をつけてあります)	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
15	木	①いい菌・食育の日 カミカミ豚汁 くだもの れんこんのカレー炒め ○麩のラスク	243kcal 12.8g 9.3g 202mg 1.3g	緑黄色 野菜	かぼちゃ サラダ
16	金	厚揚げのチャンプルー チーズ 麩のすまし汁 ○おにぎり	241kcal 17.8g 14.8g 302mg 1.6g	芋	さつまいも ご飯
19	月	②えちゴンのばくもぐランチ 鮭のつけ焼き 煮なます かき卵汁 ○パンプキンパイ	223kcal 15.9g 9.9g 164mg 1.5g	肉	ロール キャベツ
20	火	炒り豆腐 くだもの 里芋のみそ汁 ○ヨーグルトケーキ	240kcal 17.4g 8.0g 355mg 1.5g	魚	焼き魚
21	水	花しゅうまい プロッコリー 大根のみそ汁 ○おにぎり	202kcal 12.5g 10.9g 163mg 1.1g	淡色 野菜	野菜炒め
22	木	【完全給食 誕生会】 ゆかりご飯 チキンカツ ごまあえ マカロニスープ ○プリン			
23	金	ワンタンスープ くだもの 青菜ののり酢あえ ○ハムチーストースト	222kcal 12.1g 7.9g 181mg 1.1g	大豆 製品	厚揚げの 煮物
26	月	大豆入り肉みそ くだもの 春雨スープ ○焼き芋	263kcal 14.2g 12.4g 188mg 1.4g	芋	じゃがいも きんぴら
27	火	松風焼き マヨサラダ すまし汁 ○りんごケーキ	248kcal 15.3g 14.3g 213mg 1.2g	卵	ゆで卵
28	水	ツナ入り卵焼き 切り昆布の煮物 なめこ汁 ○おにぎり	232kcal 15.9g 12.3g 278mg 2.0g	肉	豚肉の しょうが焼き
29	木	お魚ハンバーグ ほうれん草ソテー 玉ねぎのみそ汁 ○ピザまん	250kcal 18.8g 11.7g 252mg 1.8g	卵	野菜の 卵とじ
30	金	カレースープ かぼちゃサラダ くだもの ○ハロウィン米粉のカップケーキ	242kcal 11.5g 13.2g 173mg 1.2g	海藻	わかめご飯

※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のちををご覧ください。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。