

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 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	火	ごもくまめ 五目豆 みそ汁 ミルク カステラ	249kcal 22.8g 6.9g 412 mg 2.1g	卵	卵焼き
2	水	あつあ 厚揚げのチャンプルー チーズ みそ汁 牛乳 菓子	222kcal 16.3g 11.7g 177 mg 1.4g	芋	大学芋
3	木	はるさめ ちゅうかふういた 春雨の中華風炒め みそ汁 ヨーグルト	301kcal 16.0g 4.2g 272 mg 1.6g	緑黄色野菜	ピーマンの肉詰め
4	金	い どうふ 炒り豆腐 みそ汁 くだもの 牛乳 メロンパン	244kcal 12.7g 11.0g 264 mg 1.2g	海藻	ひじきごはん
7	月	こめこ 米粉のもっちりつくね 粉ふき芋 みそ汁 牛乳 手作りかぼちゃケーキ	254kcal 15.1g 23.3g 205 mg 1.9g	淡色野菜	野菜炒め
8	火	さけ 鮭のもみじ焼き ごまあえ なめこ汁 牛乳 手作りマーラーカオ	228kcal 20.1g 8.3g 314 mg 1.5g	肉	鶏だんご汁
9	水	カレーの日【完全給食】*白いご飯はいりません あきやしさい こうよう ☆秋野菜の紅葉カレー 柿とハムのチーズ入りサラダ ヨーグルト		大豆製品	厚揚げの煮物
10	木	ぶたにく 豚肉のねぎみそ焼き すまし汁 じゃこおひたし ゼリー	214kcal 19.3g 6.7g 226 mg 1.5g	卵	茶碗蒸し
11	金	だいず にく 大豆入り肉みそ くだもの はるさめ 春雨スープ 牛乳 田舎パイ	263kcal 14.9g 11.9g 179 mg 1.4g	海藻	わかめサラダ
15	火	とり ☆鶏のからあげ カレーもやし きのこ汁 牛乳 手作り照りマヨツナトースト	281kcal 16.8g 14.3g 265 mg 1.6g	魚	鮭バーグ

☆マークはこあら組の子どもたちからのリクエストメニューです。

今月の手作りおやつ『シャカシャカおにぎり』

作り方

- ① 紙コップの半分位のごはんを入れる。②紙コップにラップかけ、輪ゴムをとめ、しっかりと抑えて上下に振り完成!!



以上児からは自分たちで作ります

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
16	水	スパニッシュオムレツ ブロッコリー とりにく やさい 鶏肉と野菜のスープ 牛乳 手作りりんごとチーズのケーキ	247kcal 14.2g 14.5g 252 mg 1.6g	魚	さんまの塩焼き
17	木	☺いい歯・食育の日 ☆かみかみ豚汁 くだもの れんこんのカレーきんぴら セリー	238kcal 16.2g 3.1g 327 mg 1.5g	緑黄色野菜	ほうれんそうソテー
18	金	☺えちゴンのぱくもぐランチ とりにく あに 鶏肉とさつまいもの揚げ煮 くだもの みそ汁 麦茶 手作りシャカシャカおにぎり	301kcal 14.1g 12.6g 182 mg 1.2g	大豆製品	納豆あえ
21	月	☆ナポリタン カレースープ ヨーグルト	273kcal 11.2g 12.4g 176 mg 1.1g	肉	豚肉のしょうが焼き
22	火	さば や こもくじる 鯖のみそ焼き 五目汁 だいこん 大根サラダ 牛乳 メープルマーブルパン	237kcal 17.6g 6.5g 184 mg 1.7g	海藻	のり巻き
23	水	とりにく や ☆鶏肉のオレンジ焼き ひじきサラダ とうふ 豆腐とわかめスープ 牛乳 手作りアップルパイ	183kcal 15.7g 7.7g 213 mg 1.7g	卵	スクランブルエッグ
24	木	誕生会【完全給食】*白いご飯はいりません さつまいもごはん ☆ハンバーグ ☆マカロニサラダ すまし汁 ヨーグルト		魚	魚フライ
25	金	マーボー豆腐 かきたま汁 牛乳 ワッフル	228kcal 12.0g 7.6g 172 mg 1.4g	淡色野菜	八宝菜
28	月	しお じる に 塩とり汁 さつまいものうま煮 牛乳 菓子	204kcal 14.6g 10.3g 194 mg 1.3g	大豆製品	油揚げの袋煮
29	火	さんまのかば焼き き ぼ だいこん みそ汁 切り干し大根ナムル 牛乳 手作りキャラメルポテト	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
30	水	まつかぜ や 松風焼き ☆ゆかりあえ すまし汁 ヨーグルト	263kcal 17.9g 9.9g 207 mg 1.8g	魚	煮魚
31	木	かぼちゃのシチュー くだもの キャベツとチーズのサラダ かぼちゃプリン	301kcal 15.0g 13.8g 268 mg 1.2g	芋	ポテトコロッケ

❖ 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。