



給食だより



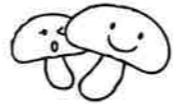
2023年10月号
川口西こども園

これからの季節「食欲の秋」といわれるように、おいしい野菜、果物、魚がたくさんあります。栄養たっぷりの旬の食材を食べて元気いっぱい過ごしましょう。



さつまいも

さつまいもは芋類の中で食物繊維の含有量が一番高いです。また、風邪予防効果があるビタミンCや、不足しがちなカルシウムも含まれています。ビタミンCは熱に弱いですが、さつまいものビタミンCはでんぷんにつつまれているため、他の野菜に比べ加熱時間に伴うビタミンCの残存率が高くなっています。65~80度で加熱すると甘みが増します。



きのこ

きのこ類は食物繊維とビタミンDが多く含まれています。食物繊維は便通をよくしてくれる効果があり、ビタミンDはカルシウムの吸収をよくして骨や歯の発育を助けてくれる働きをします。

今月の給食から

しいたけのがんもどき

おしゃべりレンピ♪♪

- 豆腐はぐちゃぐちゃとほくして水気をきっておきます。
- しいたけ、にんじんはちょっと短いかんと思うくらいの千切りにし、むきえびは少し存在が残るくらいに切ります。
- 水気をきった豆腐はフードプロセッサーにかけ、なめらかにしていきます。そこへ卵、片栗粉、しょうゆ、塩を入れ、よく混ぜます。
- しいたけ、にんじん、むきえびも仲間に入れます。遅れて黒ごまも到着です。
- みんなを混ぜ合わせ、生地を丸くして平たい形にして、油に投入です。
- うっすら色がついたら引き上げてあげましょう。
- ※分量など詳しいことはホームページにのせています。



10月のおやつ予定表



おやつには牛乳がつきます。◎は手作りおやつです。

日	曜日	朝 (1・2歳児のみ)	昼(全児)	日	曜日	朝 (1・2歳児のみ)	昼(全児)
1	日			16	月	◎蒸しパン	◎いなり寿司
2	月	◎バナナの ヨーグルト和え	◎小倉パイ	17	火	◎セサミトースト	◎スイートポテト
3	火	◎コーンの カップケーキ	◎さつまいも きなこ	18	水	◎ベイクドポテト	◎きなこラスク
4	水	◎あられ麩	ベジたべる	19	木	乳ポーロト	◎カラフル寒天
5	木	ビスケット	◎ふのラスク	20	金	ミニサラダ	◎ヨーグルト ゼリー
6	金	◎チーズ トースト	◎豆乳くずもち	21	土	白い風船	雪の宿
7	土	アンパンマン ソフトせん	サラダせん	22	日		
8	日			23	月	◎みかんムース	◎大学いも
9	月			24	火	◎チーズカナッペ	◎もちもちパン
10	火	◎シュガーパイ	◎さつまいも 蒸しパン	25	水	◎レモンラスク	◎オレンジゼリー
11	水	◎ジャムサンド	◎おこわ	26	木	食べっこ動物	◎きのこご飯
12	木	シガーフライ	◎フルーツポンチ	27	金	ハッピーターン	◎食パン オムレット
13	金	◎みたらし ポテト	◎マドレーヌ	28	土	きなこもちせん	
14	土	ビスコ	源氏パイ	29	日		
15	日			30	月	◎きなこもちせん	◎マーブル ケーキ
				31	火	◎カップケーキ	◎かぼちゃパイ

今月のおやつから

もちもちパン

材料(4個分)

- 白玉粉……40g
- 水……40g
- ホットケーキミックス……60g
- 粉チーズ……20g
- 牛乳……40g

作り方

- ① ボールに白玉粉を入れ、水を少しずつ加えながら、耳たぶくらいのかたさになるまで練る。
- ② ①にホットケーキミックス・粉チーズ・牛乳を加えて練る。
- ③ ②を丸め、約2cmの高さに平たくつぶし、180℃のオーブンで15~20分焼く。

※今月の展示食は、2歳児の量を展示しています。参考にしてみてくださいね。

おしゃべりレシピの分量と作り方

今月の給食から **しいたけのがんもどき**

材料(4人分)

生しいたけ…20g
豆腐…240g
にんじん…20g
むきえび…40g
黒ごま…2g
卵…20g
片栗粉…20g
しょうゆ…8g
塩…0.4g
揚げ油……適量

作り方

- ① 豆腐をほぐしてしっかり水気をきる。
- ② 生しいたけ、にんじんは短めの千切りにし、むきえびは小さく切る。
- ③ しっかり水気をきった豆腐をフードプロセッサーでなめらかにし、片栗粉、卵、しょうゆ、塩を加えて混ぜる。
- ④ ③に②とごまを加えて混ぜ合わせる。
- ⑤ ④を丸くして平たい形にして油で揚げる。