



2024年1月号
川口西こども園

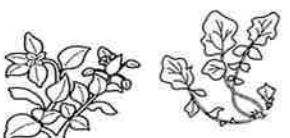
あけましておめでとうございます。

今年も給食室では、子どもたちのためにおいしくて安全な給食を心がけて、一生懸命作っていきたくと思っています。今年もよろしくお祈いします！！

☆春の七草とは☆



すずな すずしろ



はこべら なずな

1月7日は七草の日です。
7種類の草(野菜)が入ったおかゆを食べて、1年の無病息災を願います。今では、お正月の

ごちそうで疲れたお腹を休める意味合いが大きくなりました。七草がゆは消化もよく、体も温まるので冬にぴったりの食べ物です。園では9日のおやつに七草粥がです。



せり



ごぎょう



ほとけのざ

今月の給食から

野菜入りチキンナゲット

おしゃべりレシピ♪♪

- ハンバーグを作る気持ちでいきましょう。
- 玉ねぎとにんじんはフードプロセッサーで、お好みの小ささにしておきましょう。フードプロセッサーがない場合は、包丁でこれでもかーというくらいに小さくみじん切りにします。
- ポウルに鶏ひき肉、玉ねぎ、にんじん、卵半分、薄力粉はカレー Spoon 1杯、塩をパツパツ、しょうゆをちょろっと入れ、コネコネします。
- 肉だねをお口に入れたい大きさの小判型にして、表面に油を塗ります。
- オーブンに入れて表面がこんがりきつね色になれば出来上がり。

☆今月の展示食は5歳児の量を展示しています。参考にしてみてくださいね。

1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	土			16	火	ウエハース	◎ラスク
2	日			17	水	◎シュガーパイ	とんがりコーン
3	月			18	木	動物ヨーチ	◎小倉パイ
4	木	ウエハース	星たべよ	19	金	◎蒸しパン	◎フルーツ寒天
5	金	◎チーズ カナッペ	◎さつまいも入り 蒸しパン	20	土	ビスコ	星たべよ
6	土	アンパンマン ソフトせん	サラダせん	21	日		
7	日			22	月	◎みたらしポテト	◎オレンジ ババロア
8	月			23	火	ミニサラダ	◎じゃこのせ トースト
9	火	たべっ子 どうぶつ	◎七草粥	24	水	◎カップケーキ	◎シスコーン
10	水	乳ポーロ	サッポロポテト	25	木	おさつスナック	◎人参ごはん
11	木	ビスケット	◎ヨーグルト和え	26	金	アンパンマン ソフトせん	◎ちんすこう
12	金	◎黒蒸しパン	◎ウインナーパイ	27	土	白い風船	◎ぼたぼた焼き
13	土	きなこもちせん	雪の宿	28	日		
14	日			29	月	◎ベイクドポテト	◎食パン オムレット
15	月	◎フルーツ カナッペ	◎イーストドーナツ	30	火	ホームパイ	◎クッキー
				31	水	◎ラスク	◎中華風おこわ

今月のおやつから

- 材料(4人分)
- ゼラチン(粉) ……6g
 - 水(ゼラチン用) ……24g
 - 生クリーム…80g
 - 砂糖…20g
 - 水…40g
 - オレンジジュース
(果汁100%) ……120g

作り方

- ① 粉ゼラチンは24gの水でふやかす。生クリームは軽く泡立てしておく。
- ② 鍋に砂糖と40gの水を入れて火にかけ、ゼラチンを加えて沸騰させない程度に煮溶かす。
- ③ ②を火からおろし、オレンジジュースを加えて混ぜながら、氷水につけて冷やす。
- ④ とろみがついてきたら、生クリームを加えて混ぜ、型に流し入れて、冷蔵庫で冷やしかなめる。

おしゃべりレシピの分量と作り方

今月の給食から 野菜入りチキンナゲット

材料(4人分)

鶏ひき肉…160g
玉ねぎ…40g
にんじん…40g
薄力粉…20g
卵…20g
塩…0.4g
しょうゆ…4g
油…適量

作り方

- ① 野菜はフードプロセッサーでみじん切りにする。
- ② 鶏ひき肉と①と調味料をボウルにすべて入れ、混ぜ合わせる。
- ③ 小判型にして表面に油をぬり、180℃のオーブンで15分程焼く。
- ④ こんがりきつね色になれば出来上がり。

☆ケチャップをつけて食べても良いです。