



# 給食だより

2022年10月号  
川口西こども園

暑さも和らぎ、木々の葉の色が変わり始め、秋の訪れも感じられるようになってきました。秋といえば、スポーツの秋、芸術の秋、そして食欲の秋です！！秋が旬の食べ物を知り、食事に取り入れて、おいしい秋の味を味わいましょう。



## 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	土	ビスコ	ぼたぼた焼き	16	日		
2	日			17	月	◎小倉蒸しパン	◎豆乳レアケーキ
3	月	ウエハース	◎おふラスク	18	火	◎フルーツカナッペ	◎お好み焼き風パン
4	火	◎ジャムサンド	◎クッキー	19	水	◎シュガーパイ	◎ヨーグルト和え
5	水	◎じゃがいものオープン焼き	◎グレープゼリー	20	木	とんがりコーン	◎マーブルケーキ
6	木	◎蒸しパン	◎どらやき	21	金	◎チーズトースト	◎くずもち
7	金	◎あられ麩	◎ココアボール	22	土	きなこもちせん	ぼたぼた焼き
8	土	白い風船	星たべよ	23	日		
9	日			24	月	乳ポーロ	◎人参ごはん
10	月			25	火	◎コーンのカップケーキ	◎食パンオムレット
11	火	◎ジャムパイ	◎ヨーグルトゼリー	26	水	食べっごどうぶつ	野菜かりんとう
12	水	◎レモンラスク	◎もちもちチヂミ	27	木	◎マカロニきなこ	◎ホイルクッキー
13	木	◎バナナのヨーグルト和え	◎いなり寿し	28	金	◎クラッカージャムサンド	ベジたべる
14	金	◎ホットケーキ	◎みたらしポテト	29	土	ミニサラダ	
15	土	アンパンマンソフトせん	源氏パイ	30	日		
				31	月	シガーフライ	◎ラスク

### 秋が旬な食べ物

野菜類…にんじん・ごぼうなど  
きのこ類…しいたけ・まいたけ・生なめこ・まつたけなど  
いも類…さつまいも・さといもなど  
果物類…みかん・梨・ぶどう・柿など  
魚類…さんま・さけなど  
その他…新米・くりなど

◎秋が旬の食べものの中には、さつまいも・さといも・ごぼうなど「食物繊維」を豊富に含むものがあります。

### 食物繊維とは・・・

「食物繊維」は、コレステロールの吸収を妨げたり、血糖値の上昇をゆるやかにしたり、腸内環境を整え有害物質を排出する働きがあり、肥満や生活習慣病を予防する効果があるといわれています。野菜や果物、いも、穀物、豆、きのこ、海藻に多く含まれます。食物繊維は、現代の日本の食生活で不足しがちだといわれています。積極的に多く含まれる食べ物を食べられるようにしたいですね。

### 今月の給食から 魚とほうれん草のグラタン わくわくレシピ♪

○何も知らない鮭たちに、こっそり気づかれないうらいの塩をフリフリします。そしてオーブンで仮眠してもらいます。全員が、大好きな人に告白したときの頬くらいにピンク色になったら起こします。

○ほうれん草は、まあこのくらいなら口に運びたいな、個人差！個人差！とつぶやきながら切ってください。そして沸騰した鍋の中ですべての力を失う姿をご覧ください。

次の鍋に入るバターと小麦粉は、お互いが一番を競い合います。その様子を横目にそーっと火にかけると、争いはいつの間にか収まっています。そんなこととは知らずに後からやってきた牛乳は、恐る恐る仲間に加わります。

○そのとき私たちの手は止まらずに、ずーっと構ってあげましょう。ゆっくり背中を押すように回します。するとピチャピチャしていた鍋中が、時間が止まったかのように動きがゆっくりしはじめます。そうなったらホワイトソースの完成です。

○フライパンで先に玉ねぎを炒め、ホワイトソースとほうれん草にも集まってもらいます。これを、告白の興奮冷めやらぬ鮭たちにかけて、今日はもう休みましようと思いを落ち着かせます。ご褒美にチーズを加え、200～220度のオーブンで10分ほど寝かせたら、朝がきます。

※頭の中で想像しながら…できあがりイメージしながら作ってみてくださいね！！

分量など詳しい事はホームページにのせています。

### 今月のおやつから

### ココアボール

#### 材料(4個分)

さつまいも…200g  
マーガリン…20g  
砂糖…12g  
ミルクココア…20g

#### 作り方

- ① さつまいもは皮をむぎ、茹でて熱いうちにつぶす。
- ② ①にマーガリンと砂糖を加えて、よく混ぜる。
- ③ ②を一口大に丸め、ミルクココアをまぶす。

※今月の展示食は、3歳児の量を展示しています。参考にしてみてくださいね。

あくわくレシピの分量と作り方



**今月の給食から** 魚とほうれん草のグラタン

**材料(4人分)**

生さけ(切り身) …40g  
ほうれん草…40g  
玉ねぎ…50g  
薄力粉…12g  
バター…8g  
牛乳…100g  
食塩…0.8g  
食油…4g  
チーズ(ピザ用) …16g

**作り方**

- ① 鮭は洗い、振り塩をしてオーブンで焼く。
- ② ほうれん草は食べやすい大きさに切って、茹でておく。
- ③ 玉ねぎは薄切りにする。
- ④ 鍋にバターを溶かし、薄力粉を加えて炒め、牛乳を少しずつ加えながら混ぜる。塩を加えて味を整える。
- ⑤ 鍋に油を熱し③の玉ねぎ炒め、④のホワイトソースと②を入れて混ぜておく。
- ⑥ ①に⑤をかけ、その上にチーズをかけて 200℃～220℃のオーブンで10分ほど焦げ目がつくまで焼く。



# もみじ組(0歳児)・給食献立表 10月



川口西こども園

		午前おやつ	給食		午後おやつ
			離乳食	幼児食	
1	土	ビスコ (ベビー菓子)	豚肉と野菜の煮物 スティックきゅうり	焼きそば スティックきゅうり バナナ	ぼたぼた焼き (ベビー菓子)
2	日				
3	月	ウエハース	シーチキンと野菜の スープ煮 ひじきの煮付	えびのさざれ焼き 茹かキャベツ かぼちゃの煮付 ひじきの煮付 柑橘類	おふラスク
4	火	ジャムサンド	鶏肉と野菜の煮物 さつまいもの甘煮	鶏肉の照焼き さつまいもの甘煮 短冊サラダ バナナ	クッキー
5	水	じゃがいもの オープン焼き	豚肉と野菜の あんかけ丼 さつまいもの煮付	れんこんドライカレー 大根ときゅうりの 和風サラダ 梨	りんごゼリー
6	木	蒸しパン	鶏肉と野菜の煮物 はくさいの即席漬	五目煮 はくさいの即席漬 りんご	どらやき (ホットケーキ)
7	金	あられ魅 (バナナ)	魚と野菜の シチュー風 にんじんの甘煮	魚とほうれん草の グラタン 茹かブロッコリー にんじんの甘煮 バナナ	ココアボール (ふかし芋)
8	土	白い風船 (ベビー菓子)	八宝菜風 バナナ	八宝菜 かえりの佃煮(ふりかけ) 柑橘類	星たべよ (ベビー菓子)
9	日				
10	月				
11	火	ジャムパイ (カップケーキ)	豚肉と野菜の 卵スープ さつまいもの煮付	ひじきのオムレツ さつまいもの煮付 はくさいの浸し バナナ	ヨーグルト ゼリー
12	水	レモンラスク (バナナパン)	鶏肉と野菜の煮物 茹かブロッコリー	鶏肉とこんにゃくの煮付 だいこんの酢のもの 茹かブロッコリー みかん	もちもちチヂミ (しらすと小松 菜のおやき)
13	木	バナナの ヨーグルト 和え	魚と野菜の煮物 かぼちゃの煮付	魚のマヨネーズ焼 かぼちゃの煮付 野菜ソテー りんご	いなりずし (人参ごはん)
14	金	ホットケーキ	牛肉と野菜の あんかけ丼 キャベツの浸し	牛丼 キャベツの浸し 柑橘類	みたらしポテト
15	土	アンパンマン ソフトせん (ベビー菓子)	豆腐と野菜の煮物 小松菜の浸し バナナ	焼豆腐の含め煮 小松菜の浸し バナナ	源氏パイ (ベビー菓子)
16	日				

		午前おやつ	給食		午後おやつ
			離乳食	幼児食	
17	月	小倉蒸しパン (蒸しパン)	牛肉と野菜の煮物 茹かブロッコリー	おでん 茹かブロッコリー みかん	豆乳ゼリー
18	火	フルーツ カナッペ (バナナ)	豚肉と野菜の スープ煮 さつまいもの甘煮	豚肉の生姜焼き 切干大根の煮付 茹かキャベツ バナナ	お好み焼き風 パン (しらすパン)
19	水	シュガーパイ (ベビー菓子)	鶏団子と野菜の スープ コロコロサラダ	鶏肉の竜田焼 コロコロサラダ 茹かブロッコリー みかん	ヨーグルト和え
20	木	ふかし芋	豚肉と野菜の 煮込みうどん スティックきゅうり	カレーうどん ナムル りんご	マーブルケーキ (カップケーキ)
21	金	チーズ トースト	魚と野菜の煮物 さつまいもの甘煮	ムニエル さつまいもの甘煮 ごま酢あえ バナナ	くずもち (フルーツ くず湯)
22	土	きなこもち せん (ベビー菓子)	鶏肉と野菜の煮物 ほうれん草の浸し	大豆のいそに ほうれん草のごま和え 柑橘類	ぼたぼた焼き (ベビー菓子)
23	日				
24	月	卵ポーロ	肉じゃが風 きゅうりと大根の 即席漬	肉じゃが きゅうりと大根の即席漬 バナナ	人参ごはん
25	火	コーンの カップケーキ	豚汁 納豆の野菜和え	豚汁 納豆の磯和え りんご	バナナサンド
26	水	食べっこ どうぶつ (ベビー菓子)	豆腐と野菜の煮物 さつまいもの煮付	しいたけのがんもどき 切干大根の酢のもの さつまいもの煮付 みかん	ウエハース
27	木	マカロニ きなこ	魚と野菜の煮物 かぼちゃの煮付	焼魚 かぼちゃの煮付 白和え 柿	ホイルケーキ
28	金	クラッカー ジャムサンド (蒸しパン)	牛肉と野菜の スープ煮 白菜とリンゴのサラダ	カレー はくさいとリンゴのサラダ バナナ	ベジたべる (ベビー菓子)
29	土	ミニサラダ (ベビー菓子)	メロンパン ベビー菓子 ジュース みかん	メロンパン せんべい ジュース みかん	
30	日				
31	月	シガーフライ (ベビー菓子)	合いびき肉と野菜の トマト煮 茹かキャベツ	ハンバーグステーキ きのこソースかけ スパゲティサラダ 茹かキャベツ みかん	ラスク (シュガー パン)

乳児期は、身体や口腔機能の発育・発達において、個人差の多い時期です。園では、一人ひとりの食べる様子を見ながら、個々にあった調理形態を進めていきます。

また、園では、基本的にご家庭で食べたことのある食材を提供します。ご家庭で食べられた食材は、その都度お知らせください。

\* 月齢や個人の発達に合わせて、味付け・調理法(食品の固さ・大きさ)に配慮する為、献立が上記と変更になる場合があります。