



給食だより



2022年9月号
川口西こども園

まだまだ残暑の厳しい日が続いています。夏の疲れが出てくるのはこの季節、朝夕の気温の変化で体調を崩しやすくなります。十分な睡眠と栄養を取って、夏の疲れを取り除きましょう！！

秋バテにご注意を！！

夏バテの症状は、猛暑・多湿によるストレスに加えて、室内温度との差や発汗によるミネラルバランスの乱れです。それにより、自律神経がうまく働かず、胃腸の機能が低下して食欲がなくなったり、体力が続かなくなったりします。これに対して秋バテとは、夏にバランスを崩して現れた様々な症状が回復しないまま、気温の変化に伴って更なる症状を引き起こしてしまうことです

《こんな症状が出たら「秋バテ」サイン！》

- ・食欲がなく胃がもたれる ・疲れやすく、だるい ・たちくらみ、めまいがする
- ・頭がボーッとする ・寝不足で朝スッキリ起きられない など・・・

《夏の疲れを解消する食事は？》

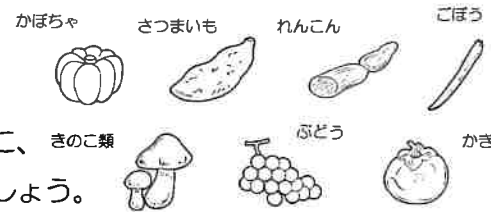
1日3食、バランスの良い食事を心がけ、なるべく冷たい物は控えて、温かい食べ物（飲み物）をとるようにしましょう。胃腸が弱っている時は無理に食べず、胃腸に負担をかけないように、よく噛んでゆっくり食べることが大切です。

秋の食材は免疫力を高める、ビタミン・ミネラルや食物繊維が豊富です。

《免疫力をアップさせてくれる食べ物》

秋が旬の食材は、夏の疲れを癒す効果があり、

栄養がたっぷりです。毎日元気に過ごせるように、ご家庭でも旬の食材を積極的に取り入れてみましょう。



【その他にもサンマ・鮭・サバ・長いも・栗・りんご・梨・豆類など】

今月の給食から きゅうりとなすの即席漬

材料(4人分)

- きゅうり……80g
- なす……28g
- かつおぶし……2g
- しょうゆ……4g

作り方

- ① きゅうりは輪切りにする。
- ② なすは薄いいちょう切りにし、水に浸けてアクを取る。
- ③ 水で冷やして水気をきり、かつお節・しょうゆで和える。



9月おやつ予定表



おやつには牛乳が付きまます。◎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	木	◎カップケーキ	◎乳酸菌入りヨーグルト	16	金	◎セサミトースト	◎フルーツポンチ
2	金	◎蒸しパン	おにぎりせんべい	17	土	アンパンマンソフトせん	星たべよ
3	土	ビスコ	源氏パイ	18	日		
4	日			19	月		
5	月	◎ラスク	◎ヨーグルトパン	20	火	◎小倉蒸しパン	◎洋風おこし
6	火	シガーフライ	サッポロポテト	21	水	◎クラッカージャムサンド	◎グレープゼリー
7	水	◎ジャムパイ	◎シスコーン	22	木	◎ヨーグルト和え	◎きなこ入り豆乳蒸しパン
8	木	ウエハース	野菜かりんとう	23	金		
9	金	◎フルーチェ	◎みたらしポテト	24	土	きなこもちせん	源氏パイ
10	土	白い風船	ぼたぼた焼き	25	日		
11	日			26	月	◎じゃがいものバター焼き	◎ねぎマヨピザ
12	月	◎レモンラスク	とんがりコーン	27	火	◎ジャムサンド	たつまきあられ
13	火	◎フライドポテト	◎シュガーパイ	28	水	◎ホットケーキ	ベジたべる
14	水	◎マカロニきなこ	◎フルーチェ	29	木	◎フルーツカナッペ	◎チーズケーキ
15	木	◎あられ麩	◎ココアケーキ	30	金	ミニサラダ	◎きのこ混ぜピラフ

今月のおやつから

ヨーグルトパン

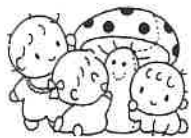
材料(4個分)

- 強力粉…100g
- ベーキングパウダー…2.8g
- 重曹…0.4g
- 塩…0.4g
- 砂糖…16g
- 牛乳…8g
- ヨーグルト…60g
- サラダ油…9.6g

作り方

- ① ポウルに強力粉・ベーキングパウダー・重曹・砂糖・塩を入れ、泡だて器で軽く混ぜる。
- ② ①にサラダ油・ヨーグルト・牛乳を入れ、指先で混ぜながら粉全体をなじませる。生地がそばろ状になってきたら、手のひらで生地が手につかなくなるまでこねる。
- ③ 丸く成形し、オーブンで170℃15分くらい焼く。
※こねる時間が短いと出来上がりがかたくなるため、しっかりこねておく。

※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。



もみじ組(0歳児)-給食献立表 9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	木	カップケーキ	魚と野菜の煮物 粉ふきいも	魚の照焼き 冷拌三糸 粉ふきいも オレンジ	バナナの ヨーグルト和え
2	金	蒸しパン	豆腐団子と野菜の スープ煮 かぼちゃの甘煮	豆腐ハンバーグ かぼちゃの甘煮 ジャコサラダ オレンジ	ベビー菓子
3	土	ベビー菓子	豚肉と野菜の トマト煮 スティックきゅうり	ポークビーンズ きゅうりと大根の即席漬 バナナ	ベビー菓子
4	日				
5	月	蒸しパン	魚と野菜のトマト煮 さつまいもの甘煮	魚のかば焼風 短冊サラダ トマト パインアップル	ヨーグルト入り ホットケーキ
6	火	ベビー菓子	トマトとなすの スープパゲッティ風 スティックきゅうり	トマトとなすの スパゲッティ スティックきゅうり オレンジ	さつまいもの きなこかけ
7	水	きな粉トースト	白身魚と野菜の煮物 かぼちゃの煮付	白身魚の磯辺焼き かぼちゃの煮付 和風サラダ オレンジ	シスコーン
8	木	ウエハース	豚肉と野菜の煮物 にんじんの甘煮	豚肉と野菜のカレー炒め にんじんの甘煮 バナナ	バナナ
9	金	ジャム入り カップケーキ	二色そぼろ丼 小松菜の煮びたし	二色そぼろ丼 小松菜の浸し オレンジ	みたらしポテト
10	土	ベビー菓子	炒め豆腐風 しらすと小松菜の 和え物	炒め豆腐 しらすと小松菜の和え物 バナナ	ベビー菓子
11	日				
12	月	シュガーパン	豚肉と野菜の煮物 きゅうりの即席漬	豚肉のソース煮 ジャーマンポテト きゅうりの即席漬 梨	ベビー菓子
13	火	フライド ポテト(焼)	魚の野菜あんかけ スティックきゅうり	魚の五目あんかけ きゅうりとなすの即席漬 オレンジ	蒸しパン
14	水	マカロニ きなこ	肉団子と野菜の スープ煮 かぼちゃの甘煮	ミートローフ 大根ときゅうりの和風サラダ かぼちゃの甘煮 オレンジ	ヨーグルト
15	木	あられ麩	魚と野菜の味噌煮 小松菜とひじきの 和え物	さばのみそ煮 小松菜とひじきの和え物 粉ふきいも パインアップル	バナナケーキ
16	金	ジャムサンド	鶏肉と野菜の 卵スープ 塩もみきゅうり	卵とじ 塩もみきゅうり なすのしぎ焼 オレンジ	フルーツポンチ

		午前おやつ	給食		午後おやつ
			離乳食	幼児食	
17	土	ベビー菓子	鶏肉と野菜の煮物 キャベツの浸し	鶏肉のいなか煮 キャベツの浸し バナナ	ベビー菓子
18	日				
19	月				
20	火	蒸しパン	鶏肉と野菜の煮物 粉ふきいも	若鶏のねぎソースかけ 中華風サラダ 粉ふきいも バナナ	シスコーン
21	水	スティックポ テト	焼魚 野菜スープ煮	焼魚 ベーコンとチンゲン菜の 炒め物 かぼちゃの煮付 パインアップル	りんごゼリー
22	木	ヨーグルト 和え	豚肉と野菜と マカロニの卵スープ さつまいもの甘煮	ポークピカタ ケチャップ炒め さつまいもの甘煮 オレンジ	きなこ入り 豆乳蒸しパン
23	金				
24	土	ベビー菓子	炒めビーフン風 スティックきゅうり	炒めビーフン スティックきゅうり オレンジ	ベビー菓子
25	日				
26	月	じゃがいもの バター焼き	肉みそ丼 スティックかぼちゃ	肉みそ丼 フライドかぼちゃ バナナ	バナナ
27	火	ジャムサンド	親子うどん さつまいもの甘煮	親子うどん かえりの佃煮 梨	じゃがいもの 青のりかけ
28	水	ホットケーキ	鶏レバーと野菜の トマト煮 チーズポテト	レバーのケチャップ煮 だいこんの酢のもの チーズポテト オレンジ	ベビー菓子
29	木	バナナ	けんちん汁 じゃがいもの 納豆あえ	けんちん汁 納豆の磯和え バナナ	カップケーキ
30	金	ベビー菓子	鮭と野菜の煮物 にんじんの甘煮	魚のさざれ焼 キャベツのレモン酢和え にんじんの甘煮 オレンジ	にんじんご飯

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で進めていきます。

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。

* 離乳食のおやつは、上記の物から変更になる場合があります。