



給食だより

2023年3月号
川口西こども園

ぽかぽかと日差しが暖かく感じられる季節になりました。早いもので今年度も最後の月になりました。子どもたちが給食を通じて少しでも食に興味を持つことができたら嬉しく思います。オリーブ組さんにとっては残りわずかな給食の時間、楽しく過ごしてもらいたいと願っています。今月は、オリーブ組さんからリクエストのあったおやつを取り入れています。

楽しい食生活

楽しい食事から育つもの……

子どもたちは、おいしいものを食べる力だけでなく、五感（視覚・聴覚・嗅覚・味覚・触覚）をしっかりと使った食べ方が必要です。楽しい体験は、五感を育て、食欲を育てます。それには生活全体を見通した食育での働きかけが重要です。食べる意欲の大切さを毎日の生活を通して伝えましょう。

<p>○幼児期からの 食事体験</p> 	<p>○家族そろっての 楽しい食事</p> 	<p>○規則的な生活 リズムの確立</p> 	<p>○快眠・快食・ 快便・自立生活</p> 
---	---	---	--

今月の給食から 菊花シューマイ おしゃべりレシピ♪♪

○登場の食材は豚ひき肉、玉ねぎ、干しいたけです。まず、シューマイの皮を千までいかない細切りにします。そして広げていいお皿にシューマイの皮の糸をばらまきます。玉ねぎは、涙をこらえながらみじん切りにします。涙に耐えたら、干しいたけを好きなだけ粉々にして下さい。

○ボウルに豚ひき肉、玉ねぎ、干しいたけを入れ、片栗粉、砂糖、しょうゆ、ごま油、しょうがの汁を入れたら、一気に清潔な手でグニャグニャにしていきます。

○先ほどまで散々ネチネチさせていた具を丸めていきます。では、シューマイの皮の糸へ落とし、クルクル糸を粘着力のいいところにくっつけていきます。

○それを蒸し器に入れ、10～15分蒸します。ぶわぶわにみずみずしくなったシューマイがいたら成功です。

※分量など詳しいことはホームページにのせています。



3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	水	ホームパイ	かっぱえびせん	16	木	袋詰めお菓子	
2	木	◎チーズ カナッペ	◎お楽しみ オムレット	17	金	ミニマドレーヌ	◎ゆかりごはん
3	金	◎あられ麩	◎カラフル寒天	18	土	白い風船	サラダせん
4	土	アンパンマン ソフトせん	雪の宿	19	日		
5	日			20	月	ビスケット	◎お麩のラスク
6	月	ココナッツ サブレ	◎フライドポテト (のり塩)	21	火		
7	火	ウエハース	◎レモンラスク	22	水	◎フライドおさつ	◎フルーツ寒天
8	水	◎チーズ トースト	おにぎりせんべい	23	木	動物ヨーチ	◎お楽しみ ケーキ
9	木	◎フルーツ ヨーグルト	◎中華風おこわ	24	金	クラッカー ジャムサンド	◎洋風おこし
10	金	ハッピーターン	◎パルミエ	25	土	きなこもちせん	ぼたぼた焼き
11	土	ミニサラダ	星たべよ	26	日		
12	日			27	月	◎シュガーパイ	◎クッキー
13	月	◎マカロニ きなこ	◎豆腐ドーナツ	28	火	◎みたらしポテト	◎フレンチ トースト
14	火	乳ポーロ	とんがりコーン	29	水	シガーフライ	野菜かりんとう
15	水	◎カップケーキ	◎シスコーン	30	木	ビスコ	源氏パイ
				31	金		

今月のおやつから 豆腐ドーナツ

材料(4人分)
ホットケーキミックス…100g
絹ごし豆腐…100g
粉砂糖…少々
揚げ油…適量

作り方

- ① くずした豆腐にホットケーキミックスを加えてよく混ぜ合わせる。
- ② 中温(170度)の揚げ油に、①のドーナツ生地をスプーンで落とし、ゆっくりきつね色になるまで揚げる。
- ③ 揚げたドーナツに粉砂糖をまぶす。

おしゃべりレシピの分量と作り方

今月の給食から 菊花シューマイ

材料(4人分)

豚ひき肉(もも) …120g
たまねぎ ……60g
干ししいたけ …2.4g
片栗粉 ……12g
砂糖 ……2g
しょうゆ …4g
ごま油 …1.2g
塩 ……1.2g
しょうが(汁) …1.2g
シューマイの皮 …64g

作り方

- ① シューマイの皮は、縦半分に切り、2~3 mm幅の千切りにし、よくほぐしておく。
- ② たまねぎはみじん切りにする。干ししいたけは水でもどしてみじん切りにする。
- ③ 豚ひき肉に②と片栗粉、砂糖、しょうゆ、ごま油、塩、しょうが汁を加えて練り、団子に丸めておく。
- ④ ①を広げ、③を転がしながら軽く握るようにして、まんべんなくつける。
- ⑤ ④を蒸し器に入れ、強火で10~15分蒸す。



もみじ組(0歳児)・給食献立表 3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	水	乳ポーロ	肉団子スープ にんじんの甘煮	菊花シューマイ キャベツのレモン酢和え にんじんの甘煮 パナナ	1歳からの かつぱえびせん
2	木	チーズカナッ ペ(ベビー菓 子)	魚と野菜のみそ煮 さつまいもの煮付	魚のみそ焼き 中華風サラダ さつまいもの煮付 りんご	フルーツサンド
3	金	あられ麩	鶏肉と野菜の煮物 粉ふきいも	鶏肉の塩焼き 菜の花のお浸し 粉ふきいも 柑橘類	カラフル寒天
4	土	アンパンマン ソフトせん	肉じゃが ブロッコリーの浸し	肉じゃが ブロッコリーの浸し バナナ	雪の宿 (ベビー菓子)
5	日				
6	月	ココナッツサ ブレ(ベビー菓 子)	魚と野菜の煮物 はくさいと ほうれん草の和え物	魚のさざれ焼 はくさいとほうれん草の ごま和え パナナ れんこんのおかか煮	フライドポテト のり塩(焼)
7	火	ウエハース	春雨スープ 粉ふきいも	豆腐のまり揚げ 冷搅拌三糸 粉ふきいも 柑橘類	レモンラスク (バナナパン)
8	水	チーズトース ト(きなこパ ン)	高野豆腐の卵とじ キャベツの浸し	高野豆腐の卵とじ キャベツの即席漬 バナナ	1歳からの サッポロポテト
9	木	フルーツヨー グルト	筑前煮風 はくさいの浸し	筑前煮 はくさいの即席漬 りんご	中華風おこわ
10	金	ハッピーター ン(ベビー菓 子)	肉じゃが 大根ときゅうりの 和え物	カレー 大根ときゅうりのサラダ 柑橘類	パルミエ (バナナ)
11	土	ミニサラダ(ベ ビー菓子)	豚肉のいなか煮 スティック野菜	豚肉のいなか煮 きゅうりと大根の即席漬 バナナ	星たべよ (ベビー菓子)
12	日				
13	月	食べっこ動物 (ベビー菓子)	ひき肉と野菜の ケチャップ煮 にんじんの甘煮	ハンバーグステーキ ベーコンとチンゲン菜の 炒め物 にんじんの甘煮 柑橘類	豆腐ドーナツ (豆腐ケーキ)
14	火	乳ポーロ	肉うどん じゃがいもの煮付	肉うどん かえりのふりかけ バナナ	1歳からのか つぱえびせん
15	水	カップケーキ	鶏肉と野菜の ケチャップ煮 茹ブロッコリー	魚の五目あんかけ 茹ブロッコリー さつまいもの甘煮 りんご	シスコーン
16	木	袋詰めお菓子	チキンライス 豆乳スープ	チキンライス 豆乳スープ パナナ	袋詰めお菓子

		午前おやつ	給食		午後おやつ
			離乳食	幼児食	
17	金	ミニマドレー ヌ(ベビー菓 子)	魚と野菜の煮物 スティックきゅうり	焼魚 野菜の煮付 塩もみきゅうり 柑橘類	ゆかりごはん
18	土	白い風船 (ベビー菓子)	鶏肉と野菜の煮物 キャベツの浸し	鶏肉と昆布の煮込み キャベツの浸し パナナ	サラダせん (ベビー菓子)
19	日				
20	月	ビスケット	ミートスパゲティ 野菜の煮物	ミートスパゲティ 短冊サラダ 柑橘類	お麩のラスク
21	火				
22	水	フライド おさつ(焼)	マカロニの ケチャップ煮 茹ブロッコリー	鶏肉のチーズ焼き 茹ブロッコリー ケチャップ炒め りんご	フルーツ寒天
23	木	動物ヨーチ (ベビー菓子)	豚肉と野菜の煮物 茹グリーンアスパラ	お好み焼き 茹グリーンアスパラ バナナ	お楽しみケーキ
24	金	クラッカー ジャムサンド (ベビー菓子)	魚と野菜の煮物 さつまいもの甘煮	魚の照り焼き 小松菜とひじきの和え物 さつまいもの甘煮 柑橘類	洋風おこし (シスコーン)
25	土	きなこもちせ ん(ベビー菓 子)	豆腐の煮物 ほうれん草の浸し	焼豆腐の含め煮 ほうれん草の浸し バナナ	ぼたぼた焼き (ベビー菓子)
26	日				
27	月	シュガーパイ (ベビー菓子)	魚と野菜の煮物 じゃがいもの煮付	ムニエル ごま酢和え じゃがいもの煮付 りんご	クッキー
28	火	みたらし ポテト	スパゲティの コンソメ煮 茹ブロッコリー	鶏のから揚げ 茹ブロッコリー スパゲティサラダ 柑橘類	フレンチ トースト
29	水	シガーフライ (ベビー菓子)	けんちん汁風 じゃがいも納豆	けんちん汁 納豆の磯和え バナナ	1歳からの サッポロポテト
30	木	ビスコ (ベビー菓子)	煮込みビーフン さつまいもの煮付	炒めビーフン かえりのふりかけ 柑橘類	乳ポーロ
31	金				

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。

* () は、離乳食のおやつになります。ベビー菓子は、市販の物を種類を変えて出します。