



給食だより

2024年3月号
川口西こども園

あたたかな日差しを感じる中、今年度も残りわずかとなりました。給食を食べる量も増え、残さず食べてくれるので、成長した子どもたちの笑顔を見るとうれしく思います。今月は、オリーブ組さんからリクエストのあった給食とおやつを取り入れています。

☆3月3日は『ひな祭り』

ひな祭りは、ひな人形を飾り、女の子の健やかな成長を願う行事で『桃の節句』とも呼ばれています。春を無事に迎えられたことを喜び、これからも皆が元気で過ごせるようにと願う日でもあります。



ひなあられ

餅に砂糖を絡めて炒った、ひな祭りの節句の代表的な和菓子のひとつです。緑(春)、赤(夏)、黄(秋)、白(冬)の4色でそれぞれ四季を表していると言われています。

「1年の四季を通じて健康でいられますように」という願いが込められています。

園では3月1日のおやつにひなあられがでます。



はまぐりのお吸い物

はまぐりの貝殻はついにないとならないと2枚の貝がピッタリにはなりません。

そのことからはまぐりは、仲のいい夫婦を表しますので、1人の相手と生涯添い遂げられるようにと願いが込められています。

今月の給食から 手羽元の煮込み おしゃべりレシピ♪♪

○手羽元に熱々のシャワーをかけ、臭い体を洗い流していきます。

○しょうがは細く千切りにしましょう。

○お鍋にしょうが、お酢は絶対にむせる量を盛大に入れ、お水はそれに負けるくらいの量、そしておしょうゆ、みりんをお酢の威力にまあまあまあ、と手出す程度に入れたら、優しい黒砂糖をか弱く入れます。

○そうしましたら、それに火をつけてお先に鶏なしパーティーです。盛り上がってきたら、身体をきれいにした手羽元を鍋に入れていきます。

○弱火で煮込んでいきます。柔らかくなり、テカテカパックで帰り道が恥ずかしくなるほど潤いに満ちた手羽元がいたら大成功です。

※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	金	◎シュガー トースト	ひなあられ	16	土	ビスコ	塩せんべい
2	土	きなこもちせん	雪の宿	17	日		
3	日			18	月	◎ふかし芋	◎クッキー
4	月	◎じゃがいもの オープン焼き	◎ウインナーパイ	19	火	乳ポーロ	◎イースト ドーナツ
5	火	◎クラッカーと 果物	◎マドレーヌ	20	水		
6	水	◎蒸しパン	◎きのこ 混ぜピラフ	21	木	◎カップケーキ	◎レアヨーグルト ケーキ
7	木	◎チーズ カナッペ	◎大学いも	22	金	◎セサミトースト	◎しょうゆ 焼きそば
8	金	◎ラスク	◎もちもちパン	23	土	ミニサラダ	◎サラダせん
9	土	アンパンマン ソフトせん	ぼたぼた焼き	24	日		
10	日			25	月	◎みたらしポテト	◎納豆 チャーハン
11	月	◎シュガーパイ	ベジたべる	26	火	◎みかんの ヨーグルト和え	◎ジャムサンド
12	火	◎マカロニ きなこ	◎洋風おこし	27	水	◎おふのラスク	◎ココアゼリー
13	水	◎フルーツ カナッペ	◎じゃこのせ トースト	28	木	◎レモンラスク	◎シュガーパイ
14	木	たべっ子 どうぶつ	◎じゃがいもの グラタン	29	金	きなこもちせん	星たべよ
15	金	袋詰めお菓子		30	土		
				31	日		

今月のおやつから

しょうゆ焼きそば

材料(4人分)

中華めん(焼きそば用)…120g
キャベツ…80g
にんじん…8g
油…適量
しらす干し…12g
しょうゆ…8g
かつお節…2g
あおのり…少々

作り方

- ① 中華めんは食べやすい長さに切り、キャベツ・にんじんは千切りにする。
- ② 鍋に油を熱し、キャベツ・にんじん・しらす干しを入れてさっと炒め、中華めんをほぐしながら加えて炒める。
- ③ 中華めんに火が通ったら、しょうゆを入れて炒める。
- ④ お皿に盛って、かつお節とあおのりをかける。

※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 手羽元の煮込み

材料(4人分)

鶏手羽元…8本

しょうが…4g

調味料

黒砂糖(粉末)…8g

しょうゆ…12g

みりん…8g

酢…4g

水…40g

作り方

- ① 手羽元は熱湯を通し、臭みをとる。
- ② しょうがはせん切りにする。
- ③ 鍋にしょうがと調味料と水を入れ、煮立ったら①を入れて、弱火で柔らかくなるまで煮込む。

☆黒砂糖のほうがコクがでますが、普通の砂糖で作ってもよいです。