



給食だより

2024年 5 月号
川口西こども園

入園・進級して1カ月が経ちました。新しい環境にも慣れ、給食やおやつを友だちと仲良く食べている姿が見られるようになってきました。給食を通して、食事は楽しいものであり、体にはもちろん心にもおいしいものである！と感じてもらいたいと思います。

子どもが元気になる食事

元気な1日のスタートは朝ごはんから！朝食をしっかり取るためにも、夕食は早めにすませ、睡眠中は胃腸を休ませましょう。メニューは、簡単でも栄養バランスを考え、おにぎりやチーズ、果物など食べやすい物がおすすです。できるだけ家族そろって楽しく食事をする事で元気もチャージできます。

5 大たんぱく質源を摂ろう

成長期に必要な食品はいろいろとありますが、その中でも「たんぱく質」は毎食意識して摂りたい食品です。

- ①肉 ②魚 ③卵 ④大豆製品 ⑤乳製品

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
- たまねぎ…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 手に油を付けて小判型にし、200℃程度のオーブンで、約15分(表10分裏5分)焼く。
- ④ 両面がこんがりキツネ色になれば出来上がり。
※ケチャップをつけても良いです。

今月の展示食は、4歳児の量を展示しています。参考にしてみてくださいね。



5 月のおやつ予表

おやつには牛乳がつきます。

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	じゃがいもの オープン焼き	マドレーヌ	16	木	ホットケーキ	みたらしポテト
2	木	◎バナナの ヨーグルト和え	シュガーパイ	17	金	ラスク	梅ごはん
3	金			18	土	ビスコ	サラダせん
4	土			19	日		
5	日			20	月	コーンの カップケーキ	小倉パイ
6	月			21	火	ビスケット	そら豆と果物
7	火	あられ麩	グレープゼリー	22	水	オレンジ蒸しパン	チーズパン
8	水	カップケーキ	ベイクドポテト (のり塩)	23	木	ジャムサンド	フルーツ寒天
9	木	蒸しパン	コーンピラフ	24	金	ミニサラダ	ヨーグルト和え
10	金	シュガートースト	沖縄風揚げ菓子	25	土	きなこもちせん	雪の宿
11	土	ぱりんこ	塩せんべい	26	日		
12	日			27	月	お麩のラスク	ウインナーパイ
13	月	シュガーパイ	ヨーグルトムース	28	火	ベイクドポテト	パインケーキ
14	火	じゃがいもの バター焼き	ちんすこう	29	水	セサミトースト	おかかおにぎり
15	水	クラッカー ジャムサンド	洋風おこし	30	木	蒸しパン	米粉の ガトーショコラ
				31	金	たべっ子どうぶつ	ラスク

今月のおやつから

材料(4人分)

- ゼラチン(粉)…4g
- 水…80g
- 生クリーム…80g
- 砂糖…32g
- みかん(缶)…40g
- ヨーグルト(無糖)…80g

ヨーグルトムース

作り方

- ① 粉ゼラチンは80gの水でふやかし、湯せんで溶かす。
- ② 生クリームは7分立てに泡立て、砂糖を加えて混ぜる。
- ③ 生クリームの中にみかん缶・ヨーグルトを加えて混ぜ、①を加えて混ぜる。
- ④ 型に流し入れて、冷蔵庫で冷やしかためる。