



## 給食だより

2025年5月号

川口西こども園・調理室



## 5月のおやつ予定表



おやつには牛乳がつきます。

| 日  | 曜日 | 朝<br>(1・2歳児のみ)  | 昼(全児)    | 日  | 曜日 | 朝<br>(1・2歳児のみ)   | 昼(全児)          |
|----|----|-----------------|----------|----|----|------------------|----------------|
| 1  | 木  | コーンフレーク         | 小倉蒸しパン   | 16 | 金  | クラッカーと<br>バナナ    | おにぎりせんべい       |
| 2  | 金  | クラッカー<br>ジャムサンド | シュガーパイ   | 17 | 土  | アンパンマン<br>ソフトせん  | ぼたぼた焼き         |
| 3  | 土  |                 |          | 18 | 日  |                  |                |
| 4  | 日  |                 |          | 19 | 月  | オレンジ蒸しパン         | ウインナーパイ        |
| 5  | 月  |                 |          | 20 | 火  | じゃがいもの<br>オープン焼き | おかかおにぎり        |
| 6  | 火  |                 |          | 21 | 水  | かつぱえびせん          | シガーフライ         |
| 7  | 水  | あられ麩            | パインケーキ   | 22 | 木  | マンナビスケット         | ベジたべる          |
| 8  | 木  | ラスク             | ヨーグルトムース | 23 | 金  | ジャムパイ            | みたらしポテト        |
| 9  | 金  | 黒蒸しパン           | 食パンオムレット | 24 | 土  | ぱりんこ             | 雪の宿            |
| 10 | 土  | きなこもちせん         | サラダせん    | 25 | 日  |                  |                |
| 11 | 日  |                 |          | 26 | 月  | ベジたべる            | こつぶっこ          |
| 12 | 月  | たべっ子どうぶつ        | 源氏パイ     | 27 | 火  | チーズカナッペ          | 米粉のガトー<br>ショコラ |
| 13 | 火  | コーンのカップ<br>ケーキ  | 梅ごはん     | 28 | 水  | 卵ボーロ             | とんがりコーン        |
| 14 | 水  | ホットケーキ          | ちんすこう    | 29 | 木  | ジャムサンド           | そら豆と果物         |
| 15 | 木  | レモンラスク          | サッポロポテト  | 30 | 金  | サッポロポテト          | ヨーグルト和え        |
|    |    |                 |          | 31 | 土  | ミニサラダ            | 源氏パイ           |

入園・進級から1カ月が過ぎました☆☆

子どもたちは、新しいクラスや園の食事に慣れてきたでしょうか？

5月は楽しみな大型連休があります♪生活のリズムが崩れる時期でもありますので、お休み中も早寝早起きを心がけて3食しっかり食事し、十分な休息をとみましょう！

### バランスの良い食事のために

『お子さんの好き嫌いの原因は？』

#### 1. 味覚の未発達

野菜などの苦味や酸味は本能的に嫌う味で、繰り返し学習で食べられるようになります。

#### 2. 経験不足による食わず嫌い

大人がおいしく食べる様子を見せるのも効果的です。

#### 3. 嫌な経験が残っている

無理強いやおう吐など、嫌な経験の記憶が原因になることがあります。

#### 4. うまく咀嚼できずに苦手意識をもつ

咀嚼機能に合う食事を提供しましょう。

#### 5. 加工食品の日常的な利用

子どもの頃から、日常的にインスタントラーメンやスナック菓子などのうま味を強調したものを食べていると、苦味や酸味といった微妙な味をもつ野菜を味わえなくなります。

#### ◎お子さんの好き嫌いをなくすために・・・

子どもは好き嫌いが多いものですが、バランスのよい食事のために好き嫌いは大敵です。好き嫌いはいすぐにはなくなりません。嫌いなものは強要せず、調理方法や盛り付けを工夫しながら、食べやすい調理で慣れていきましょう。

### 今月の献立から

### アスパラとベーコンのクリームパスタ

材料(4人分)

スパゲティ…100g

ベーコン…28g

グリーンアスパラ…40g

玉ねぎ…60g

しめじ…40g 牛乳…60g

生クリーム…40g 塩こしょう…少々

スープの素…4g オリーブ油…8g

作り方

① スパゲティは茹でしておく。

② ベーコンは1cm幅に切り、グリーンアスパラは斜め切りにして茹でる。

③オリーブ油でベーコン、玉ねぎ、しめじを炒め、弱火にして生クリーム、牛乳を加え、湯気が出てきたらグリーンアスパラとスパゲティを入れてからめる。

④ ③に塩こしょう・スープの素を入れて味を整える。



### 今月のおやつから

### みたらしポテト



材料(4人分)

じゃがいも…200g

サラダ油…8g

砂糖…12g

しょうゆ…8g

片栗粉…1.6g

水…28g

作り方

① じゃがいもは一口大に切り、サラダ油をからめてオーブンで焼く。

② 砂糖・しょうゆ・片栗粉・水を合わせてたれを作る。

③ ①に②をからめる。