



# 給食だより

2022年11月号  
川口西こども園

11月に入り、秋も深まってきました。これからの季節は、朝夕の冷え込む日も増えてきて、体調を崩しがちです。体が温まるような食事をしっかり食べて、寒さに負けない体を作りましょう。

## いただきますとごちそうさまの大切さ



### 「いただきます」の意味

「いただきます」は、ただ「たべます」という意味で言うのではなく、様々な動植物の「命をいただきます」という意味も込められています。心から感謝して食事を始めましょう。

### 「ごちそうさま」の意味

「ごちそうさま」のちそうは漢字で“馳走”と書き、「駆け走る」という意味を持っています。食べ物には、食材を育てる人、収穫・運搬する人、調理・盛り付けをする人など、たくさんの人が関わっています。そんな人々の働きに感謝して、心から「ごちそうさま」というのです。

食事の度に心を込めて「命」や「人」に感謝する。そんな些細な習慣からこどもにも人や生き物を大切に作る心が育っていくかもしれませんね。

## 今月の給食から れんこんのふわふわボール わくわくレシピ♪

○今回の主役の食材は、穴の開いた形状から先が見通せると縁起物とされてるれんこんです。れんこんの半分は申し訳ないですが、引っかかる壁にほっぺを押し付けてスリスリさせ違う形にさせていきます。生姜も仲良くスリスリしときます。残りの半分はシャキシャキ感を楽しめるようにみじん切りに♪

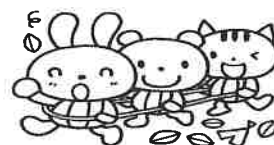
○さて、みなさん大好きな手触り時間です！！ボールに色んな形に変身したれんこんと鶏ひき肉・卵・スリスリした生姜・しょうゆ・みりんを一気に清潔な手でグニャグニャしていきます。グニャグニャ具合を納得したら、片栗粉をフリフリ入れて、固まりやすくさせます。量はご自分で判断していただき。

○次に現れるのは、油の海です。温度はご自分で努力し170℃ぐらいまで引き上げてください。そしたらスプーンですくいちゃぶんと入れるだけ。BGMでも歌いながら5分ぐらい過ごし、こんがりきつね色になってきたらすくい上げて下さい。

○あんなに固かったれんこんがふわふわボールに！！さあーめしあがれー。

※出来上がりをイメージしながら作ってみてくださいね。

分量など詳しいことはホームページにのせています。



## 11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	火	◎小倉蒸しパン	◎さつまいもごはん	16	水	◎ジャムサンド	◎ヨーグルト和え
2	水	◎クラッカー ジャムサンド	サッポロポテト	17	木	◎さつまいもきなこ	◎もちもちパン
3	木			18	金	◎オレンジ蒸し パン	◎フレンチトース ト
4	金	◎シュガーパイ	◎フルーツ寒天	19	土	アンパンマンソフト せん	星たべよ
5	土	ビスコ	雪の宿	20	日		
6	日			21	月	◎フライドポテト	◎ヨーグルトパン
7	月	◎あられ麩	◎きなこ入り豆乳 蒸しパン	22	火	ウエハース	野菜かりんとう
8	火	食べっこどうぶ つ	◎シスコーン	23	水		
9	水	◎マカロニきな こ	とんがりコーン	24	木	シガーフライ	ベジたべる
10	木	ミニサラダ	◎ごぼうと鶏肉の 炊き込み	25	金	◎ラスク	◎米粉のガトーシ ョコラ
11	金	◎セサミトースト	◎フルーチェ	26	土	きなこもちせん	雪の宿
12	土	白い風船	ぼたぼた焼き	27	日		
13	日			28	月	◎豆腐のパンケ ーキ	たつまきあられ
14	月	◎フルーツカナ ッペ	◎さつまいもよう かん	29	火	乳ポーロ	◎ほうれん草の カステラ
15	火	◎ホットケーキ	おにぎりせんべい	30	水	◎レモンラスク	かっぱえびせん

## 今月のおやつから 米粉のガトーショコラ

### 材料(4個分)

- 米粉…40g
- ココア…4g
- 重曹…1g
- 酢…5.2g
- 食塩…0.4g
- 砂糖…32g
- 調整豆乳…52g
- サラダ油…18g

### 作り方

- ① 米粉・ココア・重曹・砂糖をすべて合わせて、ボウルに入れる。泡だて器でよくかき混ぜ、サラサラの状態にする。
- ② ①にサラダ油と豆乳を入れて混ぜ合わせる。最後に酢を入れて混ぜ合わせる。  
(ゆるいホットケーキ生地くらい)
- ③ ②を型に入れ、170℃のオーブンで15～20分焼く。

※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。

## わくわくレシピの分量と作り方

### 今月の給食から れんこんのふわふわボール

#### 材料(4人分)

鶏ひき肉…120g  
れんこん…120g  
卵…48g  
しょうが…4g  
片栗粉…14g  
しょうゆ…8g  
みりん…4g  
食油…16g

#### 作り方

- ① れんこんは皮をむいて半分はすりおろし、もう半分はみじん切りにする。
- ② ボールに①、鶏ひき肉、卵、しょうが、片栗粉、しょうゆ、みりんを入れて混ぜ合わせる。
- ③ ②をスプーンですくい、油でこんがりきつね色に揚げる。



# もみじ組(0歳児)・給食献立表 11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	火	小倉パンケーキ (パンケーキ)	魚と野菜の煮物 白菜とほうれん草の 煮びたし	魚のさざれ焼き 白菜とほうれん草の ごま和え れんこんのおかか煮 柿	さつまいもご飯
2	水	クラッカー ジャムサンド (バナナ)	豆腐と野菜の あんかけ丼 さつまいもの甘煮	豆腐と野菜の あんかけ丼 さつまいもの甘煮 バナナ	サッポロポテト (ベビー菓子)
3	木				
4	金	シュガーパイ (ベビー菓子)	シーチキンと野菜の 煮物 大根の浸し	えびと野菜のお焼き だいこんの酢のもの みかん	フルーツ寒天
5	土	ビスコ (ベビー菓子)	炒め豆腐風 かぼちゃのオイル焼	炒め豆腐 かぼちゃのオイル焼 バナナ	雪の宿 (ベビー菓子)
6	日				
7	月	あられ麩	鶏肉と野菜の煮物 かぼちゃの煮付	鶏肉の塩焼き ひじきと切干大根の さっぱりマリネ かぼちゃの煮付 りんご	きなこ入り豆乳 蒸しパン
8	火	食べっこどう ぶつ (ベビー菓子)	鶏肉と野菜の味噌煮 茹ブロッコリー	味噌おでん 茹ブロッコリー みかん	シスコーン
9	水	マカロニきな こ	豚肉と野菜の煮物 スティックきゅうり	豚肉のさざれ焼き 大根ときゅうりの 和風サラダ さつまいもの甘煮 みかん	とんがりコーン (ベビー菓子)
10	木	アンパンマン ソフトせん (ベビー菓子)	煮魚 野菜の煮物	煮魚 ごま酢あえ 粉ふきいも みかん	ごぼうと鶏肉の 炊き込み
11	金	セサミトース ト	野菜のあんかけ うどん じゃがいもの 納豆和え	野菜のあんかけうどん 納豆の磯和え 柿	フルーチェ (バナナヨーグ ルト)
12	土	白い風船 (ベビー菓子)	豚肉と野菜の トマト煮 はくさいの浸し	ポークビーンズ はくさいの浸し バナナ	ぼたぼた焼き (ベビー菓子)
13	日				
14	月	フルーツカナ ッペ (バナナ)	鶏肉と野菜のスー プ スパゲティ風 大根ときゅうりの浸し	きのこスパゲティ だいこんとツナのサラダ バナナ	さつまいもよう かん
15	火	ホットケーキ	ホワイトシチュー風 スティックきゅうり	ホワイトシチュー 短冊サラダ 柿	ウエハース
16	水	ジャムサンド	鶏肉と野菜の煮物 人参の甘煮	鶏肉の煮込み キャベツのレモン酢和え にんじんの甘煮 みかん	ヨーグルト和え

		午前おやつ	給食		午後おやつ
			離乳食	幼児食	
17	木	さつまいもき なこ	焼魚 うの花炒り風	焼魚 ブロッコリーの浸し うの花炒り りんご	もちもちパン (チーズパン)
18	金	オレンジ蒸し パン	鶏肉と野菜丼 小松菜の浸し	うずみ 小松菜の浸し バナナ	フレンチトース ト(フレンチト ースト風)
19	土	アンパンマン ソフトせん (ベビー菓子)	豆腐と野菜の煮物 スティックおさつ	豆腐と野菜の煮物 フライドおさつ みかん	星たべよ (ベビー菓子)
20	日				
21	月	フライドポテ ト(焼)	牛肉と野菜の煮物 キャベツの煮びたし	牛肉の甘辛煮 切干大根の煮付 茹キャベツ りんご	ヨーグルトパン
22	火	ウエハース	牛肉と野菜の スープ煮 さつまいもの煮付	ブルコギ 茹ブロッコリー バナナ	マンナビスケッ ト
23	水				
24	木	シガーフライ (ベビー菓子)	れんこんボールと 野菜のスープ さつまいもの甘煮	れんこんのふわふわボール さつまいもの甘煮 酢のもの みかん	ベジたべる (ベビー菓子)
25	金	ラスク	魚と野菜の味噌煮 ほうれん草の浸し	魚の味噌焼き 大根と厚揚げの煮物 ほうれん草の浸し バナナ	米粉のガトーシ ョコラ (カップケー キ)
26	土	きなこもちせ ん (ベビー菓子)	鶏肉と野菜の煮物 ブロッコリーの浸し	鶏肉のいなこ煮 ブロッコリーの浸し みかん	雪の宿 (ベビー菓子)
27	日				
28	月	豆腐のパンケ ーキ	ささみと野菜の トマト煮 スティックポテト	ささみのピカタ ケチャップ炒め 茹キャベツ バナナ	ビスケット
29	火	乳ポーロ	鶏肉と野菜の煮物 はくさいの即席漬	筑前煮 はくさいの即席漬 みかん	ほうれん草の カステラ
30	水	レモンラスク	魚と野菜の煮物 かぼちゃの甘煮	魚の竜田焼 和風サラダ かぼちゃの甘煮 柿	1歳からのかつ ぱえびせん (ベビー菓子)

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を進めていきます。

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。