



給食だより

2022年12月号
川口西こども園

朝晩はずいぶん冷える日が増え、本格的な冬の季節がやってきました。今年もあと1か月。慌ただしい日々だと思いますが、しっかりと栄養・睡眠・休息をとって健康に1年を締めくくりたいですね！！

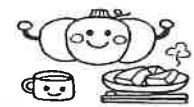
【12月22日は冬至です】

1年の中で昼間がもっとも短く、夜がもっとも長い日です。冬至を境に少しずつ昼間の時間が長くなります。

冬至にはゆず湯に入り、かぼちゃを食べる習慣があります。ゆず湯は血行が良くなり身体が温まるため、風邪を防ぎ皮膚を強くする効果があるそうです。かぼちゃは、ビタミンEやβカロテンが豊富で肌や粘膜を丈夫にし、感染症などに対する抵抗力をつけることができ、冬至にかぼちゃを食べると風邪をひかないと言われています。

12月22日の給食は、かぼちゃ汁です。

かぼちゃを食べて、元気に冬を過ごしたいですね！！



今月の給食から かぼちゃ汁 おしゃべりレシピ♪

○優しさと可愛げのある味を出すのが煮干しだし。この前まで海を知っていた魚が化石のような姿になった煮干しを使って、だしをとっていきます。

○今日集まってもらったのは、豚肉・にんじん・大根・ごぼう・かぼちゃ・板こんにゃく・豆腐・油揚げ・ねぎです。まずは鍋に油を入れ温めてあげたら、豚肉を入れて先に遊ばせます。肉が楽しんだ顔を出したら、にんじん・だいこん・ごぼう・こんにゃくを鍋に押し入れてガサガサとなんの悪さもしていない野菜たちを窮屈に、私たちの考えだけで炒めていきます。すると窮屈感が驚くほどなくなり、みなさん自分の居場所に安心したような顔をしてきます。そこに頭すら見えなくなるほどだし汁とまってきたと言わんばかりのかぼちゃが入ります。少し鍋の中でおしゃべりを楽しんでもらい、次に油揚げと豆腐も仲間入り。みんながおしゃべりしている所に、だし汁でといた中みそを加えます。

最後にねぎをパラパラと入れて楽しいおしゃべり会のおしまいです。

○味を確認することは堂々としていいのです。自分の味を舌で冒険しながら見つけたら「これだ！！」とお喜びください。

※分量など詳しいことはホームページにのせています。



12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 | 木 | ◎ふかし芋 | ◎ココアゼリー | 16 | 金 | ◎バナナとチーズ | ◎小倉パイ |
| 2 | 金 | アンパンマンソフトせん | ◎きな粉入り豆乳蒸しパン | 17 | 土 | ビスコ | 雪の宿 |
| 3 | 土 | 白い風船 | ミニサラダ | 18 | 日 | | |
| 4 | 日 | | | 19 | 月 | ◎シュガーパイ | ◎豆腐ドーナツ |
| 5 | 月 | ◎バナナのヨーグルト和え | ◎しらすとひじきのごはん | 20 | 火 | ◎クラッカージャムサンド | ◎スイートポテト |
| 6 | 火 | 動物ヨーチ | ◎クッキー | 21 | 水 | ◎セサミトースト | ◎豆乳レアケーキ |
| 7 | 水 | ◎あられ麩 | お楽しみおやつ | 22 | 木 | ◎オレンジ蒸しパン | ◎梅ごはん |
| 8 | 木 | シガーフライ | ◎シスコーン | 23 | 金 | 星たべよ | ◎クリスマスケーキ |
| 9 | 金 | ◎ラスク | ◎グレープゼリー | 24 | 土 | きなこもちせん | 白い風船 |
| 10 | 土 | サラダせん | ホームパイ | 25 | 日 | | |
| 11 | 日 | | | 26 | 月 | ◎チーズトースト | ◎パウンドケーキ |
| 12 | 月 | ◎ジャムパイ | ◎じゃこのせトースト | 27 | 火 | ◎カップケーキ | ◎ねぎマヨピザ |
| 13 | 火 | ◎マカロニきなこ | ◎麩のラスク | 28 | 水 | ◎さつまいもきなこ | ◎洋風おこし |
| 14 | 水 | ◎チーズカナッペ | ◎フルーツ寒天 | 29 | 木 | ホームパイ | ぼたぼた焼き |
| 15 | 木 | ◎フライドポテト | ◎マドレーヌ | 30 | 金 | ミニサラダ | 雪の宿 |
| | | | | 31 | 土 | | |

今月のおやつから ココアケーキ

材料(4個分)
薄力粉…32g
強力粉…32g
ココア…8g
ベーキングパウダー…1.2g
グラニュー糖…28g
食油…28g 豆乳…80g

作り方
① 薄力粉・強力粉・ココア・ベーキングパウダーを合わせてふるっておく。
② 油の中にグラニュー糖を入れて泡立て、その中に豆乳を入れて混ぜる。
③ ①に②をいれて混ぜ、170℃で20～25分焼く。
※クリスマスケーキを作ります！！トッピングはお楽しみ♪♪

※今月の展示食、5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 かぼちゃ汁

材料(4人分)

豚肉(ももスライス)…60g
にんじん…40g
だいこん…80g
ごぼう…40g
かぼちゃ…80g
板こんにゃく…40g
豆腐…100g
油揚げ…12g
ねぎ…20g
食油…4g
中みそ…40g
煮干し…12g

作り方

- ① 煮干しでだし汁(1人100~120cc)をとる。
- ② かぼちゃは角切りにし、だいこん、にんじんは乱切りか
いちょう切り、ごぼうは薄い斜め切り、こんにゃくは茹で
て一口大にちぎっておく。
- ③ 豆腐はさいの目に切り、油揚げは油抜きをして、せん
切りにする。ねぎは小口切りにする。
- ④ 油を熱して豚肉を炒め、次ににんじん・だいこん・ごぼ
う・こんにゃくを加えて炒め、だし汁を加えて煮る。
途中でアクを取り除き、さらにかぼちゃを加えて煮る。
- ⑤ ④が煮えたら、油揚げと豆腐を加え、だし汁でといた
中みそを加えて、最後にねぎを加える。



もみじ組(0歳児)・給食献立表 12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 | 木 | ふかし芋 | 魚と野菜の煮物 粉ふき芋 | 魚のマヨネーズ焼き ごま酢和え 茹でブロッコリー みかん | りんごゼリー |
| 2 | 金 | アンパンマン ソフトせん (ベビー菓子) | そぼろ丼 大根の即席漬 | 三色そぼろ丼 大根の即席漬 りんご | きな粉入り 豆乳蒸しパン |
| 3 | 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 | 大豆のいそ煮 キャベツの浸し バナナ | ビスコ (ベビー菓子) |
| 4 | 日 | | | | |
| 5 | 月 | バナナのヨーグル ルト和え | 魚と野菜のみそ煮 さつまいもの甘煮 | さばの味噌煮 白菜とほうれん草のごま 和え さつまいもの甘煮 柿 | しらすとひじきの ごはん |
| 6 | 火 | 動物ヨーチ (ベビー菓子) | 和風肉団子スープ 人参の甘煮 | 和風ハンバーグ ほうれん草とひじきの和 え物 にんじんの甘煮 バナナ | クッキー |
| 7 | 水 | あられ麩 | 肉うどん じゃが芋の納豆和え | 肉うどん 納豆の磯和え りんご | お楽しみおやつ (ベビー菓子) |
| 8 | 木 | シガーフライ (ベビー菓子) | 焼魚 野菜の煮付 | ムニエル 短冊サラダ 粉ふき芋 バナナ | シスコーン |
| 9 | 金 | ラスク (シュガーパン) | 鶏肉と野菜の煮物 茹でブロッコリー | 鶏肉のから揚げ風 マカロニサラダ 茹でブロッコリー みかん | グレープゼリー |
| 10 | 土 | サラダせん (ベビー菓子) | 鶏肉と根菜の煮物 白菜の浸し | 煮しめ 白菜の即席漬 バナナ | ホームパイ (ベビー菓子) |
| 11 | 日 | | | | |
| 12 | 月 | ジャムパイ (ベビー菓子) | 牛肉と野菜の煮物 焼きかぼちゃ | 焼肉 フライドかぼちゃ(焼く) りんご | 麩のラスク |
| 13 | 火 | マカロニきなこ | 煮魚 野菜の煮物 | 焼き魚 和風サラダ レンコンのおかか煮 バナナ | じゃこのせ トースト |
| 14 | 水 | チーズトースト (ベビー菓子) | 豚肉と野菜の卵とじ 茹でブロッコリー | お好み焼き 茹でブロッコリー みかん | フルーツ寒天 |
| 15 | 木 | フライドポテト (焼く) | 魚と野菜のケチャッ プ煮 ほうれん草の浸し | 魚の酢豚風 ほうれん草の浸し バナナ | マドレーヌ |
| 16 | 金 | バナナと チーズ | ホワイトシチュー風 大根のきゅうりの和 え物 | ホワイトシチュー 大根のきゅうりのサラダ みかん | 小倉パイ |

| | | 午前おやつ | 給食 | | 午後おやつ |
|----|---|--------------------------|--------------------------|---|------------------|
| | | | 離乳食 | 幼児食 | |
| 17 | 土 | ビスコ (ベビー菓子) | 豚肉と野菜のあんか け井 焼きポテト | 八宝菜 フライドポテト バナナ | 雪の宿 (ベビー菓子) |
| 18 | 日 | | | | |
| 19 | 月 | シュガーパイ (ベビー菓子) | 具たくさんうどん 白菜の浸し | 焼きそば 白菜のお浸し みかん | 豆腐ドーナツ |
| 20 | 火 | クラッカージャ ムサンド (バナナ) | 魚と野菜の煮物 人参の甘煮 | 魚のタルタルソースかけ 茹でキャベツ 切り干し大根の煮つけ にんじんの甘煮 バナナ | スイートポテト |
| 21 | 水 | セサミトースト (シュガー パン) | 鶏肉と野菜と煮物 さつまいもの甘煮 | タンドリーチキン 野菜ソテー さつまいもの甘煮 りんご | 豆乳ゼリー |
| 22 | 木 | オレンジ蒸しパ ン | かぼちゃ汁 かぶの煮物 | かぼちゃ汁 かぶの即席干枚漬 バナナ | 梅ごはん (しらすごはん) |
| 23 | 金 | 星たべよ (ベビー菓子) | 鶏肉と野菜の煮物 茹でブロッコリー | 鶏肉の照り焼き じゃこサラダ 茹でブロッコリー りんご | クリスマスケーキ |
| 24 | 土 | きなこもちせん | 豚肉と野菜の煮物 ほうれん草の浸し | ポークビーンズ ほうれん草の浸し バナナ | 白い風船 (ベビー菓子) |
| 25 | 日 | | | | |
| 26 | 月 | チーズトースト | 鶏肉と根菜の含め煮 焼きおさつ | 筑前煮 フライドおさつ みかん | パウンドケーキ |
| 27 | 火 | カップケーキ | 魚と野菜の煮物 かぼちゃの甘煮 | 魚の照り焼き 小松菜とひじきの和え物 かぼちゃの甘煮 りんご | バナナ |
| 28 | 水 | さつまいも きなこ | スープパゲッティ 大根のツナの煮物 | ミートスパゲティ 大根とツナのサラダ バナナ | シスコーン |
| 29 | 木 | ホームパイ (ベビー菓子) | 【希望保育】 献立未定 | 【希望保育】 献立未定 | ぼたぼた焼き |
| 30 | 金 | ミニサラダ (ベビー菓子) | 【希望保育】 献立未定 | 【希望保育】 献立未定 | 雪の宿 |
| 31 | 土 | | | | |

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、個々に合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。

* 離乳食のおやつは、上記の物から変更になる場合があります。