



給食だより

2022年3月号
川口西こども園

ぽかぽかと日差しが暖かく感じられる季節になりました。早いもので今年度も最後の月になりました。子どもたちが給食を通じて少しでも食に興味を持つことができていたら嬉しく思います。オリーブ組さんにとっては残りわずかな給食の時間、楽しく過ごしてもらいたいと願っています。

楽しい食生活

楽しい食事から育つもの……

子どもたちは、おいしいものを食べる力だけでなく、五感（視覚・聴覚・嗅覚・味覚・触覚）をしっかりと使った食べ方が必要です。楽しい体験は、五感を育て、食欲を育てます。それには生活全体を見通した食育での働きかけが重要です。食べる意欲の大切さを毎日の生活を通して伝えましょう。

<p>○幼児期からの食事体験</p>	<p>○家族そろっての楽しい食事</p>	<p>○規則的な生活リズムの確立</p>	<p>○快眠・快食・快便・自立生活</p>
--------------------	----------------------	----------------------	-----------------------

今月の給食から

コーンクリームスパゲッティ

材料(4人分)

- ・スパゲティ…100g
- ・オリーブ油…2g
- ・ほうれん草…40g
- ・ベーコン…20g
- ・たまねぎ…60g
- ・ホールコーン…40g
- ・クリームコーン…120g
- ・にんじん…20g
- ・牛乳…100g
- ・スープの素…2g
- ・塩…0.4g

作り方

- ① スパゲティは茹でて、オリーブ油をからめておく。
- ② ほうれん草は小さく刻んで、茹でておく。
- ③ ベーコン・たまねぎ・にんじんは5mmに切る。
- ④ 鍋で③とホールコーンを炒め、クリームコーン・牛乳・スープの素を加える。火が通ったらほうれん草を加えて塩で調味する。
- ⑤ スパゲティにクリームソースをかける。



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	火	◎カップケーキ	◎りんごゼリー	16	水	◎ジャムパイ	◎乳酸菌入り寒天
2	水	◎チーズカナッペ	◎シスコーン	17	木	袋詰めお菓子	
3	木	◎マカロニきなこ	ひなあられ	18	金	◎セサミトースト	◎クッキー
4	金	◎ジャムサンド	おさつスナック	19	土	ミニサラダ	雪の宿
5	土	ホームパイ	ぼたぼた焼き	20	日	/	
6	日	/		21	月		
7	月			◎りんご	◎ココアケーキ	22	火
8	火	◎シュガーパイ	おにぎりせんべい	23	水	◎シュガートースト	野菜かりんとう
9	水	◎さつまいもきなこ	◎ラスク	24	木	◎バナナのヨーグルト和え	◎マドレーヌ
10	木	シガーフライ	とんがりコーン	25	金	◎クラッカージャムサンド	◎食パンオムレット
11	金	ウエハース	◎ヨーグルト和え	26	土	白い風船	サラダせん
12	土	きなこもちせん	しょうゆせん	27	日	/	
13	日	/		28	月		
14	月			アンパンマンソフトせん	ベジたべる	29	火
15	火	◎ふかし芋	◎梅ごはん	30	水	ビスコ	星たべよ
				31	木	/	

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
- ココアパウダー…8g
- ベーキングパウダー…1.2g (BP)
- グラニュー糖…28g
- 食油…28g
- 豆乳…80g

作り方

- ① 薄力粉・強力粉・ココアパウダー・BP 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混ぜる。
- ③ ①に②を入れ混ぜ、170℃で20分～25分焼く。



もみじ組(0歳児)・給食献立表 3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	カップケーキ	肉じゃが キャベツの煮びたし	肉じゃが ぬた 柑橘類	りんごゼリー
2	水	チーズカナッペ (ベビー菓子)	鶏肉の煮物 にんじんの甘煮	鶏肉の煮込み 中華風サラダ にんじんの甘煮 パナナ	シスコーン (バナナ)
3	木	マカロニきなこ	魚と野菜の煮物 白菜の煮びたし	焼魚 白菜の浸し ごまマヨネーズサラダ りんご	ひなあられ (ベビー菓子)
4	金	ジャムサンド	肉団子と野菜の トマト煮 茹ブロッコリー	ハンバーグステーキ 野菜ソテー 茹ブロッコリー 柑橘類	おさつスナック (ベビー菓子)
5	土	ホームパイ (ベビー菓子)	豚肉と野菜の煮物 小松菜の煮びたし	焼きそば 小松菜の浸し バナナ	ぼたぼた焼き (ベビー菓子)
6	日				
7	月	りんご (りんごの甘煮)	魚の野菜あんかけ さつまいもの甘煮	魚の五目あんかけ さつまいもの甘煮 茹キャベツ 柑橘類	ココアケーキ
8	火	シュガーパイ (バナナ)	牛肉と野菜の トマト煮 スティックきゅうり	カレー 大根ときゅうりの 和風サラダ バナナ	サッポロポテト (ベビー菓子)
9	水	さつまいも きなこ	肉団子スープ 粉ふきいも	菊花シューマイ ごま酢あえ 粉ふきいも 柑橘類	ラスク (ジャムパン)
10	木	シガーフライ (ベビー菓子)	魚と野菜の味噌煮 にんじんの甘煮	魚の味噌焼き 野菜の煮付 バナナ	とんがりコーン (ベビー菓子)
11	金	ウエハース	炒めビーフン風 コロコロポテト	炒めビーフン かえりの佃煮 柑橘類	ヨーグルト和え
12	土	きなこもちせん (ベビー菓子)	豚肉と野菜の煮物 大根の即席漬	五目煮 大根の即席漬 バナナ	しょうゆせん (ベビー菓子)
13	日				
14	月	アンパンマン ソフトせん (ベビー菓子)	煮魚 野菜の煮物	ムニエル 酢のもの 五目きんぴら パナナ	ベジたべる (バナナ)
15	火	ふかし芋	鶏肉と野菜の ケチャップ煮 茹ブロッコリー	鶏肉のチーズ焼き 茹ブロッコリー ケチャップ炒め りんご	梅ごはん (しらすと小松菜のごはん)
16	水	ジャムパイ (ベビー菓子)	魚と野菜の煮物 さつまいもの甘煮	魚の照焼き キャベツのレモン酢和え さつまいもの甘煮 柑橘類	乳酸菌入り寒天 (ゼリー)

		午前おやつ	給食		午後おやつ
			離乳食	幼児食	
17	木	バナナ	煮込みうどん じゃがいもの煮付	煮込みうどん じゃがいもの煮付 りんご	たべっ子どうぶつ (たべっ子BABY)
18	金	セサミトースト (ジャムサンド)	納豆ごはん けんちん汁	けんちん汁 納豆の磯和え パナナ	クッキー
19	土	ミニサラダ (ベビー菓子)	八宝菜 フライドポテト	八宝菜 フライドポテト 柑橘類	雪の宿 (ベビー菓子)
20	日				
21	月				
22	火	みたらしポテト	クリーム スパゲッティ 茹ブロッコリー	コーンクリーム スパゲッティ 茹ブロッコリー 柑橘類	小倉パイ (バナナ)
23	水	シュガートースト (ジャムパン)	煮魚 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 ごまあえ れんこんのおかか煮 バナナ	野菜かりんとう (ベビー菓子)
24	木	バナナのヨーグルト和え	鶏肉と野菜の煮物 白菜の即席漬	筑前煮 白菜の即席漬 りんご	カップケーキ
25	金	クラッカー ジャムサンド (ベビー菓子)	鶏肉と野菜の スープ煮 粉ふきいも	鶏肉の竜田焼き 野菜サラダ 粉ふきいも 柑橘類	食パンオムレット (ジャムサンド)
26	土	白い風船 (ベビー菓子)	焼豆腐の含め煮 ほうれん草の浸し	焼豆腐の含め煮 ほうれん草の浸し バナナ	サラダせん (ベビー菓子)
27	日				
28	月	ラスク (ジャムパン)	シーチキンと野菜の 煮物 茹ブロッコリー	卵の野山焼き ジャーマンポテト 茹ブロッコリー バナナ	しょうゆ焼きそば (バナナ)
29	火	蒸しパン	鶏肉と野菜の シチュー スティックきゅうり	ホワイトシチュー 短冊サラダ 柑橘類	きなこトースト
30	水	ビスコ (ベビー菓子)	豚肉と野菜の あんかけ丼 バナナ	豚肉と野菜の あんかけ丼 バナナ	星たべよ (ベビー菓子)
31	木				

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。

* () 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。