



2023年2月号
川口西こども園

2月は立春で歴の上では春を迎えますが、まだまだ寒さが続いています。体調をくずさないよう毎日の食事に気を付けましょう。

2月3日は節分です。給食ではいわし、おやつには鬼ケーキがでます。どんな顔か楽しみに！

恵方巻き

その年の縁起がいい方角である「恵方」を向いて、「福を巻き込む」太巻きを無言で丸かじりして、健康を願います。今年の方角は「南南東」です。

豆

豆は「悪いものを追いはらう力」があるとされ、鬼がやってくる節分に豆をまきます。また、年の数だけ豆を食べて1年を無事に過ごせるように願います。

いわし

いわしの生臭いにおいと、ひいらぎのとげは、鬼が苦手とされています。いわしの頭をひいらぎの枝にさして玄関に飾り、鬼を追いはらいます。



今月の給食から 若鶏のねぎソースかけ おしゃべりレシピ♪♪

- 今日の主役はピンク色の鶏肉とシャキシャキのねぎです。
- 鶏肉はボールの中でしばらくの間、お塩、お酒、ごま油としばらく遊ばせます。もう飽きたころかなと思ったら、いい香り！いい香り♪と思いながら、片栗粉で鶏肉をお化粧させてあげましょう。
- 次に用意しておくのは、170℃の激熱油です。170℃にいきましたら、「いってこい」の後押しで、油へ。だんだんとキャピキャピ音が高くなってきたら、出してくれの合図です。
- やっと出番のねぎです。鍋におしょうゆ、砂糖を入れてフツフツいたらねぎを入れてあげます。
- 鍋の中に揚げたお肉とごまをふりかけ、仲良くなったら出来上がり。
- ※分量など詳しいことはホームページにのせています。



2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	水	◎ラスク	サッポロポテト	15	水	◎カップケーキ	とんがりコーン
2	木	動物ヨーチ	◎クラッカーピザ	16	木	ホームパイ	◎バナナケーキ
3	金	◎ふかし芋	◎鬼ケーキ	17	金	◎みたらしポテト	◎いなり寿司
4	土	きなこもちせん	白い風船	18	土	ビスコ	ぼたぼた焼き
5	日			19	日		
6	月	◎みかんの ヨーグルト和え	◎お麩のラスク	20	月	◎マカロニきなこ	◎チーズケーキ
7	火	アンパンマン ソフトせん	◎小倉パイ	21	火	シガーフライ	◎じゃこのせ トースト
8	水	◎クラッカー ジャムサンド	◎シスコーン	22	水	◎黒蒸しパン	◎フルーツ ポンチ
9	木	ウエハース	◎食パン オムレット	23	木		
10	金	◎フライドポテト	◎チキンライス	24	金	◎あられ麩	◎豆乳くずもち
11	土			25	土	ハッピーターン	サラダせん
12	日			26	日		
13	月	ミニサラダ	◎ヨーグルトゼリー	27	月	◎シュガーパイ	◎ほうれん草 クッキー
14	火	たべっこ動物	◎米粉の ガトーショコラ	28	火	ミニマドレーヌ	◎きなこラスク

今月のおやつから チーズケーキ

材料(作りやすい分量)
薄力粉…36g
卵…1個
クリームチーズ…50g
バター…30g
グラニュー糖…42g
生クリーム…60g
レモン(汁)…6g

作り方

- ① クリームチーズ、バターは常温でやわらかくしておく。薄力粉はふるっておく。
- ② ミキサーに卵、グラニュー糖、レモン汁、薄力粉を入れて攪拌する。さらにクリームチーズ、バター、生クリームを入れ攪拌する。
- ③ 型に流し入れ、170℃のオーブンで40分ほど焼く。
- ④ 粗熱が取れたら冷蔵庫に入れて冷やす。

おしゃべりレシピの分量と作り方

今月の給食から 若鶏のねぎソースかけ

材料(4人分)

鶏もも肉(角切り)…160g
ごま油…2g
塩…0.4g
酒…4g
片栗粉…24g
揚げ油
しょうゆ…6g
砂糖…4g
白ごま…3g
ねぎ…20g

作り方

- ① 鶏肉は、ごま油・塩・酒に漬けておく。
片栗粉をつけて油で揚げる。
- ② 鍋に調味料を入れて、煮立て小口切りにしたねぎを加え、サッと火を通す。
- ③ ②の中に①とごまを入れて、からませる。



もみじ組(0歳児)・給食献立表 2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	水	ラスク (シュガーパン)	魚と野菜の煮物 きゅうりの和え物	魚のカレー焼き きゅうりの即席漬 れんこんの ごまマヨサラダ パナナ	1歳からのサツ ポロポテト (ベビー菓子)
2	木	動物ヨーチ (ベビー菓子)	スープパスタ さつまいもスティック	きのこスパゲティ フライドおさつ みかん	クラッカーピザ (ベビー菓子)
3	金	ふかし芋	魚と野菜の煮物 白菜の浸し	魚のから揚げ 菜の花のお浸し キャベツとベーコンの おかか炒め パナナ	鬼ケーキ
4	土	きなこもちせん (ベビー菓子)	鶏肉と野菜の煮物 キャベツの浸し	鶏肉と昆布の煮込み キャベツの浸し みかん	白い風船 (ベビー菓子)
5	日				
6	月	みかんのヨー グルト和え	鶏肉と野菜の煮物 じゃがいもの煮つけ	鶏肉の塩焼き 中華風サラダ じゃがいもの煮付 バナナ	お麩のラスク
7	火	アンパンマン ソフトせん (ベビー菓子)	魚と野菜の煮物 大根ときゅうりの 和え物	魚とほうれん草の グラタン にんじんの甘煮 大根ときゅうりのサラダ 柑橘類	小倉パイ (バナナ)
8	水	クラッカー ジャムサンド	鶏肉とマカロニの ケチャップ煮 スティックにんじん	若鶏のねぎソースかけ マカロニサラダ バナナ	シスコーン (ベビー菓子)
9	木	ウエハース	ナポリタン風 スパゲティ 茹ブロッコリー	ひじきのオムレツ 茹ブロッコリー スパゲティソテー みかん	バナナサンド
10	金	フライド ポテト	豚汁 納豆	豚汁 納豆の磯和え りんご	チキンライス
11	土				
12	日				
13	月	ミニサラダ	鮭と野菜の煮物 かぼちゃの甘煮	焼魚 かぼちゃの甘煮 短冊サラダ みかん	ヨーグルト ゼリー
14	火	食べっこ動物	豚肉と野菜の煮物 粉ふきいも	豚肉のソース煮 野菜ソテー 粉ふきいも パナナ	米粉の ガトーショコラ
15	水	カップケーキ	牛肉と野菜の煮物 茹ブロッコリー	おでん 茹ブロッコリー バナナ	ベビー菓子

		午前おやつ	給食		午後おやつ
			離乳食	幼児食	
16	木	ホームパイ	魚とじゃがいもの 煮物 茹野菜	魚のごま揚げ 茹野菜 切干大根の煮物 りんご	バナナケーキ
17	金	みたらし ポテト	豆腐のあんかけ 野菜の和え物	マーボー豆腐 ナムル バナナ	いなり寿司
18	土	ビスコ	五目煮風 白菜とほうれん草の 和え物	五目煮 白菜とほうれん草の ごま和え 柑橘類	ぼたぼた焼き (ベビー菓子)
19	日				
20	月	マカロニ きなこ	鶏肉と里芋の煮物 茹ブロッコリー	鶏肉と里芋の煮付 茹ブロッコリー 小松菜と油揚げの煮浸し りんご	バナナ ヨーグルト
21	火	シガーフライ	魚と野菜のみそ煮 さつまいもの甘煮	さばのみそ煮 白和え さつまいもの甘煮 みかん	じゃこのせ トースト (ジャムサン ド)
22	水	黒蒸しパン	牛丼風 きゅうりの和え物	牛丼 きゅうりの即席漬け りんご	フルーツポンチ
23	木				
24	金	あられ麩	鶏レバーと野菜の みそ煮 粉ふきいも	鶏レバーのごまみそあえ 粉ふきいも 冷拌三糸 柑橘類	豆乳くずもち
25	土	ハッピーター ン	豆腐と白菜の煮物 スティックおさつ	豆腐と白菜の煮物 フライドおさつ バナナ	サラダせん (ベビー菓子)
26	日				
27	月	シュガーパイ (ベビー菓子)	鮭と野菜の煮物 粉ふきいも	ムニエル 酢の物 チーズポテト バナナ	ほうれん草 クッキー
28	火	ミニマドレー ヌ(ベビー菓 子)	ミート丼 大根ときゅうりの 和え物	れんこんドライカレー 大根ときゅうりの 即席漬 柑橘類	きなこラスク (きなこパン)

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。