

給食だより

2023年4月号
川口西こども園

入園、進級おめでとうございます。今年度も、子どもたちにおいしい給食を提供していきたいと思っておりますので、よろしくお願いいたします。

給食について

給食は、旬の食材を取り入れた、薄味のものになっています。大量に調理することで、色々な食材からうまみが出て、薄味でもおいしく食べられます。

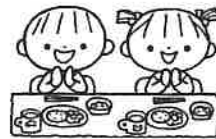
先生や友達と一緒に食べる中で、いろいろな食材に触れ、楽しい給食の時間を過ごしてほしいと思います。

また、毎日の給食と午後のおやつを、15:45~17:00の時間帯に本棟玄関に展示していますので、迎えの際にご覧ください。

0歳児の保護者の方へ

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、まだ食べたことのない食材については、食材チェック表と献立表を参考に、家庭でお試してください。



今月の給食から 和風ハンバーグ おしゃべりレシピ♪♪

- 豆腐は水気をきり、これでもかというくらいつぶします。
- ねぎはお好きな太さでトントン、リズムよく切ります。
- 鶏ひき肉・豆腐・ねぎ・しょうが汁・卵・片栗粉・しょうゆ・塩を無邪気にこんちくしょうと混ぜてください。遊んだあとはお片付け。を唱えながら、食べたい形にしていきます。焼くと、恐縮したように縮まりますから自分の予想と今を考えながら形にしていきます。
- 天板に隣同士が当たらないように並べ焼きます。
- 砂糖・しょうゆ・みりん・水・片栗粉を入れ煮詰めます。ワサワサとして明らかにゆるやかなスピードになったらソースのできあがりです。これをハンバーグにかけます。
- ※分量など詳しいことはホームページにのせています。



4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	土	ウエハース		16	日		
2	日			17	月	◎フライドポテト	◎アスパラベーコンのチーズパイ
3	月	アンパンマンソフトせん	◎りんごゼリー	18	火	◎カップケーキ	◎じゃがいももち
4	火	◎マカロニ きなこ	◎ラスク	19	水	ハッピーターン	◎人参ごはん
5	水	◎蒸しパン	サッポロポテト	20	木	◎バナナのヨーグルト和え	◎クッキー
6	木	◎シュガーパイ	◎バナナケーキ	21	金	◎シュガー トースト	◎お麩のラスク
7	金	食べっこ動物	◎ヨーグルト和え	22	土	きなこもちせん	星たべよ
8	土	白い風船	サラダせん	23	日		
9	日			24	月	◎黒蒸しパン	◎キャロット ケーキ
10	月	◎あられ麩	◎きなこ入り 豆乳蒸しパン	25	火	◎シガーフライ	◎カラフル寒天
11	火	◎みたらし ポテト	◎パルミエ	26	水	◎レモンラスク	◎シスコーン
12	水	◎ジャムサンド	ベジたべる	27	木	◎フライドおさつ	◎たけのこ ごはん
13	木	◎コーンの カップケーキ	◎チーズトースト	28	金	ミニサラダ	◎米粉の ガトーショコラ
14	金	◎チーズ カナッペ	◎ココアゼリー	29	土		
15	土	ビスコ	ぼたぼた焼き	30	日		

今月のおやつから

ココアゼリー

材料(4個分)

- ゼラチン(粉) ……5g
- 水 ……44g
- 調整豆乳 ……200g
- 砂糖 ……24g
- ココア ……6g

作り方

- ① 粉ゼラチンは44ccのお湯でふやかす。
- ② 豆乳を温めてココアと砂糖を溶かす。
- ③ ①と②を混ぜ合わせ、型に流し入れ冷蔵庫で冷やしかためる。

おしゃべりレシピの分量と作り方

今月の給食から 和風ハンバーグ

材料(4人分)

鶏ひき肉…120g
豆腐…120g
ねぎ…20g
しょうが(汁)…1.2g
卵…20g
片栗粉…8g
しょうゆ…3.2g
塩…1g

タレ
砂糖…8g
しょうゆ…8g
みりん…4g
水…8g
片栗粉…2g

作り方

- ① 豆腐はざるに上げてほぐし、水気を切る。
- ② ねぎは小口切りにする。
- ③ 鶏ひき肉・豆腐・ねぎ・しょうが汁・卵・片栗粉・しょうゆ・塩を粘り気がでるまで混ぜ合わせる。
- ④ 小判型に整えて焼く。
- ⑤ 砂糖・しょうゆ・みりん・水・片栗粉を煮立たせて、タレを作り、ハンバーグにかける。