



# 4月きゅうしょく予定献立

令和6年4月1日 厚別西認定こども園

1日・15日(月)	2日・16日(火)	3日・17日(水)	4日・18日(木)
ごはん 味噌汁 (チンゲン菜・エノキ・長葱) すき焼き風煮 (豚肉・白菜 しらたき・焼き豆腐・玉葱・人参) キャベツとコーンのサラダ (キャベツ・ きゅうり・コーン・ホウレン草・人参) 果物 牛乳 星たべよ	ごはん 味噌汁 (大根・麩・水菜) 鶏肉のから揚げ 小松菜えのき和え (小松菜・エノキ・人参) 果物 牛乳 チョコビスケット	ごはん 味噌汁 (小松菜・舞茸・玉葱) かれの磯辺焼き 人参の豚そぼろ煮 (人参・ホウレン草・豚挽肉) 果物 牛乳 ソフトドーナツ	ごはん 豆乳味噌汁 (キャベツ・シジメ・もやし) 鶏肉のチーズ焼き ほうれん草のソテー (ホウレン草・人参) 果物 牛乳 人参ケーキ
5日・19日(金)	6日・20日(土)	8日・22日(月)	9日・23日(火)
ごはん ポークカレー (豚肉・芋・玉葱・人参) 3色和え (小松菜・もやし・コーン・人参) 果物 牛乳 たべっこどうぶつ	醤油ラーメン (豚肉・玉葱・もやし・人参) ブロッコリーツナ和え (ブロッコリー・人参) 果物 牛乳 星たべよ	ごはん 味噌汁 (チンゲン菜・ワカメ・シメジ) 豚肉の香味焼き (豚肉・にんにく・長葱・インゲン) 切干大根の炒め煮 (切干大根・油揚げ・しらたき・人参) 果物 牛乳 きなこマフィン	バターロール 米粉のコーンポタージュ 鮭のムニエル風 コールスロー風サラダ (キャベツ・人参・きゅうり・ホウレン草) 果物 牛乳 ごはんの味噌おやき
10日・24日(水)	11日・25日(木)	12日(金)	26日(金) 誕生会
ごはん 味噌汁 (小松菜・麩・エノキ) 納豆かき揚げ (豚肉・納豆・玉葱・人参) ブロッコリー生姜和え (ブロッコリー・人参・コーン) 果物 牛乳 レーズンパン	ごはん 味噌汁 (芋・フリ・水菜) 豆腐ハンバーグ (豚挽肉・焼き豆腐・玉葱) 千切り野菜のごま炒め (人参・キャベツ・ピーマン) 果物 牛乳 まあるいクラッカー	ごはん 味噌汁 (油揚げ・人参・玉葱) 鮭フライ ほうれん草中華和え (ほうれん草・赤パプリカ) 果物 ヨーグルト 毎日果実	魚型ごはん 野菜スープ (水菜・玉葱・シメジ) チキンカツ 春雨サラダ (春雨・もやし・人参・きゅうり・コーン) 果物 牛乳 オレンジゼリー (ホイップ・みかん添え)
13日・27日(土)	30日(火)		
味噌うどん (うどん・鶏もも肉・油揚げ 玉葱・人参・ホウレン草) じゃが芋煮 (芋・人参・インゲン) 果物 牛乳 ぼたぼた焼き	ごはん 味噌汁 (サツマ芋・長葱・油揚げ) 鶏肉のカレー焼き 大根とコーンのソテー (大根・コーン・人参・チンゲン菜) 果物 牛乳 ムーンライト		

☆りす・こあら組の午前おやつは牛乳と果物になります。

☆毎月1日は「野菜の日」です。 ☆毎月19日は「食育の日」です。



## 食のウォッチング 園の給食献立

4月に新しく入園されるお子さんは、新たに口にするメニューや見慣れない食材を食べ進められないことがよくあります。初めはなかなかすすまないこともあるかもしれませんが、園ではお子さんが徐々に食べ慣れ、親しんでいくことでおいしさを感じられるようにすすめていきます。※食べることができる食材やメニューを少しずつ増やせるように考慮し、2週間サイクルの献立を基本にしています。

また、早く園の給食に慣れ、友達と一緒に美味しく楽しく食事ができるように、メニューや材料等を工夫して作っていきます。

アレルギーや誤えん、誤食への対応にも充分配慮し、各年齢に応じた食材の大きさや固さにしています。園で使用する食材の原材料を確認し、個人のアレルギー献立を作成し、それに沿って調理をしています。ご家庭と職員の連携を密にする事でアレルギーの誤食を防いでいます。

☆1～2歳児 ※1日に必要な栄養量の48%を摂取できる献立内容です。

体が小さくても成長や日々消費するエネルギーの補充等、多くの栄養素を必要としますが、まだまだ胃も小さく、噛んで食べる力も十分でないことから、一度にたくさん食べることができません。午前のおやつ・昼食・午後のおよつこの3回に分けて提供します。

☆3～5歳児 ※1日に必要な栄養量の43%を摂取できる献立内容です。

噛む力がついて、だんだんと自分で上手にたべられるようになります。ただし大人程一度にたくさん食べることができませんので、昼食と午後のおよつこの2回に分けて提供します。

### ～今月のメニューから～ 〈豆腐ハンバーグ〉



〈幼児2人・大人2人分〉

豚挽肉	200g
木綿豆腐	150g
玉葱	100g (中1/2個)
パン粉	30g (3/4カップ)
塩	2g (小さじ1/3)
サラダ油玉葱炒め用	5g (小さじ1)
サラダ油	10g (小さじ2)
ケチャップ	適量

〈作り方〉

- ①玉葱はみじん切りにし、油で炒め粗熱をとる。
- ②豆腐はキッチンペーパーを2枚重ねにして包み耐熱皿にのせ、ラップをせずに500Wの電子レンジで1分半加熱し水切りをする。
- ③①②、豚肉、パン粉、塩を混ぜ合わせて小判型にし、油をひいたフライパンで焼く。
- ④焼きあがったら、適量ケチャップをかける。

### 〈ごはんの味噌おやき〉

〈幼児2人・大人2人分〉

ごはん	1合分
味噌	17g (大きじ1)
小松菜	50g
しらす干し	25g
糸かつお	3g
サラダ油	5g (小さじ1)

〈作り方〉

- ①温かいごはんに味噌をいれて混ぜる。
- ②小松菜はみじん切りにし茹で、冷水にとり水気を絞る。
- ③①②としらす干し、糸かつおを入れ混ぜ合わせ小判型にし、油をひいたフライパンで両面焼く。