

5月きゅうしよく予定献立

令和6年4月25日 厚別西認定こども園

1日(水) ごはん 豆乳味噌汁(ホウレン草・シメジ・長葱) たらこの磯辺焼き スティック野菜(人参・きゅうり) トマト 果物 牛乳 かぼちゃパン	2日(木) ごはん 味噌汁(大根・フノリ・水菜) 北海かき揚げ(鮭・アスパラガス・ホールコーン・玉葱) 甘酢もやし(もやし・人参・ホウレン草) 果物 牛乳 バターポテト	7日・21日(火) ごはん キャベツカレー(鶏ひき肉・キャベツ・じゃがいも・玉葱・人参) 小松菜しらす和え(小松菜・しらす干し・人参) 果物 牛乳 ぼたぼた焼き	8日・22日(水) ごはん 味噌汁(小松菜・麩・シメジ) カミナリ豆腐(木綿豆腐・豚もも焼肉・しらたき・玉葱・人参・たけのこ水漬・干椎茸) もやしののり和え(もやし・のり・人参・水菜) 果物 牛乳 メロンパン
9日・23日(木) ごはん 味噌汁(水菜・ナメコ・大根) 豚の生姜焼き(豚肉・生姜・万能ネギ) ポテトサラダ(芋・人参・きゅうり・コーン) 果物 ヨーグルト 毎日果実	10日・24日(金) ごはん 味噌汁(人参・切干大根・玉葱) チキンカツ ほうれん草しめじ炒め(ホウレン草・シメジ・人参) 果物 牛乳 きなこマカロニ	11日・25日(土) 味噌ラーメン(豚挽肉・もやし・玉葱・白菜・人参・コーン) ブロッコリーおかか和え(ブロッコリー・人参) 果物 牛乳 星たべよ	13日・27日(月) ごはん 味噌汁(芋・絹さや・もやし) 親子煮(鶏もも肉・玉葱・人参・干椎茸・ホウレン草・卵・いんげん) キャベツのごま和え(キャベツ・人参・ホウレン草) 果物 牛乳 ジャムスコーン
14日(火) バターロール 人参ポタージュ(人参・玉葱) 豚肉のマーメレード焼き(豚肉・マーメレード・万能ネギ) アスパラとコーンのソテー(アスパラ・コーン・人参) 果物 牛乳 焼きおにぎり	28日(火) 誕生会 鮭おにぎり ポークスープ(豚肉・もやし・白菜・玉葱) からあげ ブロッコリー味噌マヨドレ オレンジゼリー 牛乳 ロールケーキ(みかん・ホイップ添え)	15日・29日(水) ごはん 味噌汁(小松菜・大根・エノキ) さばの竜田焼き ふきの炒め煮(ふき・人参) まあるいきゅうり 果物 牛乳 たべっこどうぶつ	16日・30日(木) ごはん 味噌汁(キャベツ・フノリ・椎茸) ツナじゃが(ツナ・芋・人参・玉葱・グリーンピース) 大根と胡瓜の酢の物(大根・きゅうり・赤パプリカ) 果物 牛乳 ごまマフィン
17日・31日(金) ふりかけごはん 味噌汁(豆腐・フノリ・長葱) カレイのてんぷら ほうれん草と人参ナムル(ホウレン草・人参) 果物 牛乳 ビスコ	18日(土) ミートソーススパゲティ(豚挽肉・玉葱・人参・ニンニク) キャベツのコーン和え(キャベツ・ホールコーン・人参) 果物 牛乳 星たべよ	20日(月) ごはん 味噌汁(卵・小松菜・長葱) ポークビーンズ(大豆・豚肉・玉葱・人参・グリーンピース) ブロッコリー中華和え(ブロッコリー・人参・コーン) 果物 牛乳 チーズクラッカー	

☆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

～「食育」とは～

「食育」とは、様々な経験を通じて「食」に関する興味をつちかい、バランスの良い食生活を実践できる力を育むことです。現代では朝食の欠食、食習慣の乱れ、栄養の偏りや不規則な食事などによる免疫力の低下、肥満や痩せすぎなどの健康問題が生じています。乳幼児期から豊かな食の体験を積み重ねていくことにより、生涯にわたる「健康な身体づくり」へとつながっていきます。


園では、子ども同士が楽しく食べる体験を通して食への関心を育み、「食べたいもの、好きなものが増える子ども」「食べものを話題にする子ども」をめざしてとりくんでいきます。

食事のバランスをとるポイントとは？


毎日の献立を考えるとときに、色どりと「主食・主菜・副菜が揃っていること」を意識すると、栄養のバランスの良い食事となります。

また、一日のうちで、果物、乳製品もすすんでとりましょう。


主食(エネルギーのもとになる)
 炭水化物の供給源となる
 ごはん、パン、めんなどを主材料とする料理



主菜(体をつくるもとになる)
 たんぱく質の供給源となる
 肉、魚、卵、大豆及び大豆製品などを主材料とする料理



副菜1～2品
 (体の調子を整える)
 各種ビタミン、ミネラル及び食物繊維の供給源となる野菜、海藻、芋、豆類(大豆を除く)、きのこを主材料とする料理



～今月のメニューから～

〈北海かき揚げ〉

〈幼児2人・大人2人分〉		〈作り方〉	
鮭	180g(切り身3切れ)	①鮭は1cm程度の角切りにし、塩を振っておく。	
アスパラ	80g	②アスパラは1cmの小口切り、玉葱は長さ2cm程度の太目の千切りにする。	
コーン	60g	③Aの材料を混ぜあわせる。	
玉葱	40g	④スプーンですくって油に落とし、揚げる。	
卵	1/2個		
塩	2g(小さじ1/3)		
薄力粉	30g(大さじ4)		
片栗粉	10g(大さじ1)		
水	30g(大さじ2)		
揚げ油	適量		

