



6月きゅうしょく予定献立

令和6年5月24日 厚別西認定こども園

1日(土)	3・17日(月)	4日・18日(火)	5日・19日(水)
かしわうどん <small>(鶏肉・人参・玉ねぎ・ほうれん草・長葱・干椎茸)</small> 南瓜のグラッセ風 スティックきゅうり 果物 牛乳 ぼたぼた焼き	ごはん 豆乳味噌汁 <small>(芋・玉ねぎ・えのき)</small> 豚肉の香味焼き <small>(豚肉・にんにく・長ねぎ・万能ねぎ)</small> 厚揚げと人参の炒め煮 <small>(人参・しらたき・生揚げ・グリーンピース)</small> 果物 牛乳 豆パン	ごはん 味噌汁 <small>(大根・ふのり・キャベツ)</small> さばみそ焼き チンゲン菜コーン和え <small>(チンゲン菜・コーン・人参)</small> 果物 牛乳 人参ジャムサンド	ごはん 味噌汁 <small>(わかめ・麩・もやし)</small> 肉じゃが <small>(豚肉・じゃが芋・人参・玉ねぎ・しらたき・グリーンピース)</small> ほうれん草の油揚げ和え <small>(ほうれん草・油揚げ・赤パプリカ)</small> 果物 牛乳 オレンジケーキ
6日・20日(木)	7日・21日(金)	8日・22日(土)	10日・24日(月)
ごはん 味噌汁 <small>(生揚げ・フキ)</small> 鮭ざんぎ キャベツわかめサラダ <small>(キャベツ・わかめ・人参・水菜)</small> 果物 牛乳 まあるいクラッカー	ごはん ツナカレー <small>(ツナ缶・玉ねぎ・人参・じゃが芋)</small> アスパラマヨドレ添え トマト 果物 ヨーグルト 毎日果実	醤油ラーメン <small>(豚肉・玉葱・もやし・人参・長葱)</small> ブロッコリーツナ和え <small>(ブロッコリー・ツナ缶・人参)</small> 果物 牛乳 星たべよ	ごはん 味噌汁 <small>(人参・水菜・玉ねぎ)</small> ヒレカツ 大根おかか和え <small>(大根・きゅうり・赤パプリカ)</small> 果物 牛乳 コーンフレーククッキー
11日・25日(火)	12日・26日(水)	13日(木)	27日(木) 誕生会
ごはん 味噌汁 <small>(豆腐・ほうれん草・椎茸)</small> カレイのマヨドレ焼き <small>(かかれい・玉ねぎ・人参・パセリ)</small> 南瓜の含め煮 トマト 果物 牛乳 まがりせんべい	ごはん たけのこ汁 <small>(たけのこ・わかめ・長ねぎ)</small> 炒め納豆 <small>(納豆・豚挽肉・玉葱・人参・卵)</small> スティック野菜 <small>(きゅうり・人参)</small> 果物 ちゃんこうどん <small>(鶏肉・大根・白菜・人参・いりごま)</small> 鉄強化チーズ	バターロール コーンシチュー <small>(鶏肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参・コーン)</small> 鮭のカレー焼き ブロッコリー生姜和え <small>(ブロッコリー・人参)</small> 果物 牛乳 チーズクラッカー	ナポリタンスパゲティ <small>(玉葱・人参・ピーマン・ウインナー)</small> 野菜スープ <small>(水菜・エノキ・長葱)</small> 鶏肉のコーンフレーク焼き ブロッコリー生姜和え <small>(ブロッコリー・人参・コーン)</small> オレンジゼリー 牛乳 手作りデコレーションケーキ <small>(ホイップ・もも缶・みかん缶)</small>
14日・28日(金)	15日(土)		
ごはん 味噌汁 <small>(切干大根・しめじ・玉葱)</small> 豆腐ハンバーグ ほうれん草ごまつな和え <small>(ほうれん草・ツナ缶・人参)</small> 果物 牛乳 ムーンライト	トマトスパゲティ <small>(豚肉・玉ねぎ・人参・キャベツ・コーン・にんにく)</small> 小松菜しめじ炒め <small>(小松菜・しめじ・人参)</small> 果物		

☆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

身近な人と会話をしながら食卓を囲むことで、子どもたちは、食事は楽しいものだの実感し、豊かな感性が育まれます。また、親しい人と一緒に食べることで、箸の持ち方や食事のマナー、食文化などに関心を持ち、それにより社会性も身に付けていきます。日頃から園とご家庭の両方で意識し、「食育」をすすめていきましょう。

朝ごはんを食べよう!

朝ごはんを食べると、栄養補給だけでなく、下記のように体にうれしい働きがあります。朝ごはんを食べて、元気に1日をスタートしましょう。

- 脳を活発に働かせる**
 脳はエネルギーの消費が大きく、夜眠っている間にも消費します。朝ごはんを食べることで消費したエネルギー(ブドウ糖)を補うことができるため脳が活発に働いて集中力が高まります。
- 睡眠によって下がっている体温を上げる**
 夜、眠っている間は体温が下がります。朝ごはんを食べることによって体温も上がり、活動するための 身体の準備が整い、活発に動くことができます。
- 朝の排便の習慣をつける**
 体調や生活リズムを整えるためには、朝の排便習慣も重要なポイントのひとつです。排便を促すためにある程度の食事量と食物繊維(野菜など)と水分を摂取し、腸に刺激を与えることが大切です。



アスパラガスがおいしい季節。旬の食材を楽しみましょう。

〈アスパラのチーズ豚肉巻き〉

- 材料(幼児2人・大人2人分) 〈作り方〉
- 豚ロース薄切り肉・・・12枚 1. アスパラの根元をピーラーで4～5cm程皮むきし、端の汚れた部分を切り落とす。
- アスパラ・・・6本 2. 豚肉2枚を広げた上にチーズ1/2をのせ、アスパラ1本を斜めに巻く。
- スライスチーズ・・・3枚 3. フライパンに油をひき、巻き終わりを下にして並べAをふる。
- A 塩・こしょう・・・少々 4. 中火にかけ、表面全体に焼き色がつくよう転がしながら焼く。
- B { みりん・・・大1.5 5. ふたをし、弱めの中火で2分ほど蒸し焼きにする。
- しょうゆ・・・大1 6. ふたを取り、Bを入れて、しっかりと煮からめる。
- 砂糖・・・大1/2
- 油・・・大1



〈アスパラのごま味噌和え〉

- 材料(幼児2人・大人2人分) 〈作り方〉
- アスパラ・・・6本 1. アスパラの根元をピーラーで4～5cm程皮むきし、端の汚れた部分を切り落とす。
- A { 白すりごま・・・大1.5 2. アスパラを3cm幅に切り、耐熱容器ボウルに入れ、600Wの電子レンジで1分加熱する。
- みそ・・・小3 3. 加熱後、冷水で冷やしておく。
- 砂糖・・・小2 4. ボウルにAを入れて混ぜ、600Wの電子レンジで30秒加熱する。
- 酒・・・大1.5 5. 3に4を加え、よく混ぜる。