



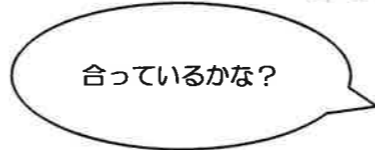
12月きゅうしょく予定献立

令和6年11月26日 厚別西認定こども園

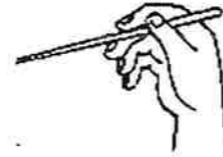
2・16日(月) ごはん 味噌汁 (ワリ・麩・玉葱) チンジャオロースー <small>(豚肉・生姜・たけのこ・玉葱・赤・黄・緑ピーマン)</small> 甘酢白菜(白菜・人参・水菜) 果物(バナナ)	3日・17日(火) ごはん 味噌汁(人参・切干・もやし) さば竜田揚げ ほうれん草中華和え <small>(ほうれん草・人参)</small> 果物(オレンジ)	4日(水)・18(水) ごはん さつまい(鶏肉・豆腐・サツマ芋 しらたき・玉葱・人参・ごぼう・長葱) 豚肉の生姜焼き <small>(豚肉・生姜・万能葱)</small> 小松菜ツナ和え(小松菜・人参・ツナ) 果物(パイ)	5日(木) 誕生会 ごはん ドライカレー(豚挽肉・玉葱・人参・大豆 セロ・ピーマン・にんにく・生姜・レーズン) コールスロー風サラダ <small>(キャベツ・人参・水菜・きゅうり・コーン・赤パプリカ)</small> フルーツヨーグルト(幼・パイ)
牛乳 人参ケーキ	牛乳 豆パン	4日 ヨーグルト 毎日果実 18日 牛乳 南瓜小倉煮 <small>(南瓜・小豆)</small>	牛乳 オレンジゼリー <small>(ホイップクリーム・いちご添え)</small>
19日(木) バターロール 人参ポタージュ <small>(人参・玉葱・牛乳・豆乳)</small> 鮭のカレー焼き キャベツと人参のサラダ <small>(キャベツ・人参・ほうれん草)</small> 果物(バナナ)	6日(金) ぶりかけごはん 豆乳味噌汁 <small>(小松菜・玉葱・人参)</small> ほっけのごま焼き 切干大根とひじき煮 <small>(切干・油揚げ・人参・ひじき・グリーンピース)</small> トマト 果物(みかん)	20日(金) もちつき ちゃんこ風うどん(うどん・鶏肉 大根・白菜・人参・ごぼう・にんにく・生姜) ブロッコリー醤油和え <small>(ブロッコリー・赤パプリカ・コーン)</small> 果物(みかん)	7日・21日(土) ミートソーススパゲティ <small>(スパゲティ・豚挽肉・玉葱・人参・にんにく・パセリ)</small> 小松菜しらす和え <small>(小松菜・しらす・人参)</small> 果物(パイ)
牛乳 ツナコーンおやき <small>(ごはん・ツナ・人参・コーン)</small>	牛乳 南瓜パン	牛乳 ぼたぼた焼き	牛乳 星たべよ
9日・23日(月) ごはん 味噌汁(南瓜・長葱) ヒレカツ 大根おかか和え(大根・水菜・人参) 果物(パイ)	10日・24日(火) ごはん スープ(コーン・万能ねぎ・玉ねぎ) 鶏肉の照り焼き 人参炒め煮 <small>(人参・つきこんにやく・生揚げ・いんげん)</small> 果物(バナナ)	11日・25日(水) ごはん 味噌汁(豆腐・大根・長葱) 鶏肉ハンガリー風煮込み <small>(鶏肉・玉葱・にんにく)</small> 白菜とチンゲン菜のお浸し <small>(白菜・チンゲン菜・人参・糸かつお)</small> 果物(りんご)	12日・26日(木) ごはん スープ(芋・人参・コーン) 鮭の磯辺揚げ もやしの生姜和え <small>(もやし・赤パプリカ・水菜・生姜)</small> 果物(バナナ)
鉄強化チーズ チョイスビスケット	牛乳 ビスコ	牛乳 きなこマフィン	牛乳 雪の宿
13日(金)クリスマス会 バターロール クリームシチュー <small>(ウインナー・芋・玉葱・人参・パセリ)</small> 鶏肉のから揚げ もみの木風ポテトサラダ <small>(芋・人参・コーン・きゅうり・ハム・ポテト)</small> 果物(みかん)	27日(金) ごはん 根菜カレー <small>(豚肉・玉葱・人参・大根・ごぼう)</small> ほうれん草えのき和え <small>(ほうれん草・えのき・人参)</small> 果物(パイ)	14日・28日(土) 味噌うどん <small>(うどん・鶏肉・油揚げ・玉葱 人参・ほうれん草)</small> きやべつしめじ炒め <small>(キャベツ・しめじ・人参)</small> 果物(パイ)	
牛乳 子供達の手作りケーキ <small>(ホイップ・いちご)</small>	牛乳 小麦胚芽クラッカー	牛乳 ぼたぼた焼き	

- ☆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。
- ☆1号認定・2号認定共に同じ給食を提供しています。

食のウォッチング



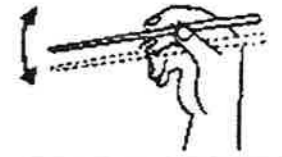
お箸の持ち方と動かし方



箸 1本を中指・人差し指・親指の3本で持ちます。
(えんぴつを持つように)



もう 1本の箸を薬指の爪の横にあて、親指と人差し指の間にはさみます。



下の箸を親指・薬指・小指の3本で支え、上の箸だけを動かします。

箸を持つ時期が早すぎると、手指の発達が追いついていないため間違った持ち方になってしまうことがあります。まずはスプーンやフォークをえんぴつ持ちできることからはじめ、えんぴつ持ちで上手に食べられるようになったら、手の大きさに合った長さの箸[手のひらの長さ(手首から中指までの長さ)+2~3cm程度]を用意してもたせてみましょう。(3歳~4歳頃)

子どもと一緒に食べる大人の真似をしながら学んでいきます。まずは大人も正しく箸を使えているかチェックしてみましょう。正しいマナーを園とご家庭の両方で子どもたちに伝えていきたいですね。

~今月のメニューから~ 〈鶏肉のハンガリー風煮込〉

〈材料 大人2人・幼児2人〉

- 鶏もも肉・・・240g(大1枚)
- 米粉・・・12g(大さじ1.5)
- 油・・・6g(大さじ1/2)
- にんにく・・・少々
- 玉ねぎ・・・130g(1/2個)
- 油・・・6g(大さじ1/2)
- トマトピューレ・・・60g(大さじ2)
- ケチャップ・・・20g(大さじ1)
- 酒・・・4g(小さじ1)
- 砂糖・・・少々

〈作り方〉

- ① 鶏もも肉大1枚を6等分に切り、米粉をまぶして大さじ1/2の油をひいたオーブンで皮の部分を下にして焼く。(180℃で15分位)
- ② にんにくはみじん切り、玉ねぎは2mm位の薄切りにして大さじ1/2の油で炒め、Aの調味料を加えて煮込む。(10分位)
- ③ 煮込んだ②にオーブンで焼きあがった鶏肉を加えてさらに煮込む。(5分位)

