



3月きゅうしょく予定献立

令和7年2月25日 厚別西認定こども園

1日(土) 肉味噌スパゲティ (挽肉・玉葱・人参・ピーマン・干椎茸) 青のりポテト (芋・人参・青のり) 果物(パイナップル)	3日(月) ひなまつり ちらしずし(たけのこ・人参・椎茸 リンゴ・かんぴょう・絹さや) すまし汁(花魁・長葱・豆腐) 鶏肉のコーンフ레이크焼き 小松菜ごま和え (小松菜・赤パプリカ) ゼリー	17日(月) 梅しらすごはん すまし汁(豆腐・チンゲン菜・エノキ) 鶏肉ごま焼き キャベツコーン和え (キャベツ・ホールコーン・人参) 果物(バナナ)	4日(火) ごはん 味噌汁(芋・白菜・もやし) さばの竜田焼き スティック野菜 (人参・きゅうり) 果物(オレンジ)
牛乳 星たべよ	牛乳 (1・2歳児)ロールちゃん・ひなあられ (3・5歳児)さくらもち・いちご	牛乳 ホットケーキ	牛乳 アソビマンのお野菜せんべい
18日(火) ごはん ハヤシライス (豚肉・玉葱・人参・シメジ) きゅうりのごま和え (きゅうり・赤パプリカ・ごま) 果物(パイナップル)	5日・19日(水) バターロール 人参ポタージュ(人参・玉葱) 鮭のカレー焼き ほうれん草ツナ和え (ほうれん草・人参・ツナ) 果物(バナナ)	6日(木) 誕生会 ごはん ドライカレー(挽肉・玉葱・人参 ピーマン・セロリ・レーズン) もやしのサラダ (もやし・水菜・赤パプリカ・コーン) フルーツヨーグルト (ヨーグルト・みかん・パイナップル)	7日・21日(金) ごはん 味噌汁(小松菜・人参・大根) ヒレカツ ブロッコリー生姜和え (ブロッコリー・生姜・人参・コーン) 果物(パイナップル)
牛乳 メロンパン	牛乳 焼きおにぎり	牛乳 手作りデコレーションケーキ いちご	ヨーグルト 毎日果実
8日・22日(土) かしわうどん (鶏肉・人参・玉葱・ほうれん草 長葱・干椎茸) さつま芋の詰め煮 (さつま芋・人参・いんげん) 果物(パイナップル)	10日・24日(月) ごはん 味噌汁(ほうれん草・ふのり・もやし) 豚肉の生姜焼き ごま人参(人参・ピーマン・キャベツ) 果物(オレンジ)	11日・25日(火) ごはん ポークスープ (豚肉・白菜・エノキ・にんにく) たらの磯辺揚げ 小松菜納豆和え (小松菜・人参・納豆) 果物(バナナ)	12日(水) お別れ会 チキンライス (鶏肉・玉葱・人参・ピーマン) コーンポタージュ から揚げ 春雨サラダ (春雨・きゅうり・人参・もやし) 果物(パイナップル)
牛乳 ぼたぼた焼き	牛乳 きなこマフィン	牛乳 野菜かりんとう	牛乳 オレンジゼリー (いちご・ホイップ添え)
26日(水) ごはん 味噌汁(サツマ芋・長葱) 豆腐のツナ焼き (豆腐・ツナ・玉葱・人参・ひじき) キャベツのソテー (キャベツ・人参・ほうれん草) 果物(オレンジ)	13日(木) ごはん スープ(キャベツ・コーン) ピビンバ(挽肉・豆腐・人参・モヤシ ほうれん草・にんにく・生姜・長葱) ブロッコリーおかか和え (ブロッコリー・赤パプリカ) 果物(バナナ)	27日(木) ごはん 味噌汁(切干大根・わかめ・長葱) チンジャオロースー (豚肉・生姜・たけのこ・玉葱・ピーマン) 白菜おひたし (白菜・人参・水菜) 果物(りんご)	14日(金) お赤飯 味噌汁(水菜・豆腐・玉葱) 豆腐ハンバーグ ほうれん草しらす和え (ほうれん草・人参・しらす) 果物(りんご)
牛乳 鉄入りチーズ ムーンライト	牛乳 ばかうけ青のり味	牛乳 豆パン	牛乳 ジャムスコーン
28日(金) ごはん 味噌汁(水菜・豆腐・玉葱) ポークビーンズ (大豆・豚肉・玉葱・人参・にんにく) ほうれん草しらす和え (ほうれん草・人参・しらす) 果物(バナナ)	29日(土) 味噌ラーメン (挽肉・もやし・玉葱・白菜 人参・コーン) チンゲン菜ツナ和え (チンゲン菜・人参・ツナ) 果物(パイナップル)	31日(月) 焼きうどん (豚肉・キャベツ・ピーマン・人参・モヤシ) ブロッコリー中華和え (ブロッコリー・人参) 果物(オレンジ)	
牛乳 ジャムスコーン	牛乳 ぼたぼた焼き	牛乳 星たべよ	

☆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

～1年間を振り返って～

食べることは、生きることの基本であり、子どもの健やかな心と体の発達には欠かせないものです。乳幼児期から豊かな食体験を積み重ねることにより、生涯にわたって健康でいきいきと生活できる力が育まれます。

毎日の食事は大切な食育の一つです。園でも食事前の手洗いや「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつなど基本的な生活習慣を身に付けること、給食に旬の食材や地元の食材を取り入れ、子どもたちが食べ物に興味・関心をもち、おいしく、楽しく、しっかり食べることができるようすすめています。又おたより等を通してご家庭にお知らせしながら食育にとりくんでいきたいと思っております。



～今月のメニューから～

〈鶏肉のコーンフ레이크焼き〉

〈材料 大人2人分・幼児2人分〉

- 鶏もも肉・・・240g(大1枚)
- コーンフ레이크(プレーン)・・・40g
- マヨドレ・・・14g(大さじ1)
- 醤油・・・6g(小さじ1)
- 酒・・・3g(小さじ1)

〈作り方〉

- ① 鶏肉1枚は6等分にカットする。
- ② マヨドレと酒と醤油を混ぜ合わせ、鶏肉にもみ込む。
- ③ コーンフ레이크を荒く砕き、②にまぶす。
- ④ クッキングシートを敷いた天板に③を並べ、180度で20分くらい焼く。

〈さくらもち〉

〈材料 6個分〉

- 道明寺粉・・・100g
- こしあん・・・120g
- イチゴ・・・6個
- 砂糖・・・大さじ2
- 塩・・・少々
- 水・・・150ml
- 食紅・・・少々

〈作り方〉

- ① 耐熱ボウルに道明寺粉、砂糖、塩、水を入れ混ぜ合わせ、水溶きした食紅(※2)で色づけする。
- ② ボウルにふんわりラップをかけ500wの電子レンジで2分加熱する。よく混ぜ再度ラップをかけ500wで2分30秒加熱する。加熱後ラップをしたまま10分間置らす。
- ③ もう一度生地を混ぜてから6等分にして、手を水でぬらし丸める。
- ④ 1個づつ平らにのぼしてこしあんを包み、形を整えて上にイチゴを飾る。

※1 生地が冷めると扱いにくくなるので、あたたかいうちに作業するのがポイントです。

※2 食紅は少量で良いので、少しづつ様子を見ながらいれましょう。

