



4月きゅうしょく予定献立

令和7年4月1日 厚別西認定こども園

1日・15日(火)	2日・16日(水)	3日・17日(木)	4日・18日(金)
ごはん 味噌汁(切干・ワカメ・もやし) すき焼き風煮(豚肉・豆腐 しらたき・白菜・玉葱・人参) きゅうりの中華和え (きゅうり・人参) 果物(パイン)	ごはん 味噌汁(サツマ芋・玉葱・水菜) 鶏肉のから揚げ 小松菜コーン和え (小松菜・コーン・人参) 果物(バナナ)	ごはん 味噌汁(油揚げ・ホウレン草・長葱) カレイの味噌焼き 人参の鶏そぼろ煮(人参・ 鶏挽肉・ピーマン・キャベツ・グリーンピース) 果物(オレンジ)	ごはん 味噌汁(芋・キャベツ・人参) ハンバーグ ブロッコリーツナ和え (ブロッコリー・ツナ・赤パプリカ・コーン) 果物(バナナ)
牛乳 星たべよ	牛乳 ビスコ	牛乳 オレンジミルクケーキ	牛乳 ラスク
5日・19日(土)	7日・21日(月)	8日・22日(火)	9日・23日(水)
味噌うどん (鶏肉・玉葱・人参・ホウレン草) 白菜おかか和え (白菜・人参) 果物(パイン)	ごはん 味噌汁(豆腐・玉葱・チンゲン菜) 鶏肉のチーズ焼き 厚揚げと人参の炒め煮 (生揚げ・人参・しらたき・インゲン) 果物(バナナ)	ごはん ポークカレー (豚肉・芋・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・人参) 果物(パイン)	ごはん 味噌汁(小松菜・麩・エノキ) さば照り焼き 大根炒め煮 (大根・人参・油揚げ・グリーンピース) 果物(オレンジ)
牛乳 ぼたぼた焼き	牛乳 ごまドーナツ	牛乳 アンパンマンのお野菜せんべい	牛乳 メロンパン
10日・24日(木)	11日(金)	25日(金) 誕生会	12日・26日(土)
ごはん 味噌汁(大根・長葱・もやし) 納豆かき揚げ (納豆・豚肉・玉葱・人参・ひじき・卵) ブロッコリーごま和え (ブロッコリー・赤パプリカ) 果物(バナナ) ヨーグルト 毎日果実	バターロール 米粉のコーンポタージュ (クリームコーン・玉葱・パセリ) 鮭のムニエル風 ほうれん草しめじ和え (ホウレン草・しめじ・人参) 果物(パイン)	鮭ごはん 野菜スープ(白菜・水菜・玉葱) 鶏肉味噌焼き スティック野菜(人参・きゅうり) 果物(バナナ)	醤油ラーメン (豚肉・玉葱・もやし・人参・長葱) さつま芋グラッセ風 (さつま芋・人参・インゲン) 果物(パイン)
牛乳 毎日果実	牛乳 ごはんの味噌おやき (小松菜・しらす・糸かつお)	牛乳 手作りデコレーションケーキ (ホイップ・みかん缶)	牛乳 ぼたぼた焼き
14日・28日(月)	30日(水)		
ごはん 味噌汁(小松菜・人参・白菜) 豚肉の香味焼き (豚肉・にんにく・長葱・万能葱) きゃべつごま和え (キャベツ・人参) 果物(バナナ) 牛乳 ムーンライト	ごはん 豆乳味噌汁(芋・玉葱・水菜) 鶏肉のカレー焼き 大根ツナサラダ (大根・ツナ・きゅうり・人参) 果物(オレンジ) 牛乳 米粉のチーズマドレーヌ		

☆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



園の給食献立

新しく入園されたお子さんは、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色々な味に親しんでいくことでおいしさが感じられるように、メニューや材料等を工夫してすすめていきます。※食べることができる食材やメニューを考慮し、メニューは2週間サイクルの献立を基本にしています。

また、アレルギーのお子さんには事前にご家庭で給食に使用する原材料を確認してもらい、個人のアレルギー献立を作成しています。園とご家庭との連携を密にすることで、アレルギーの誤食がおこらないように努めています。

さらに、各年齢に応じた食材の大きさや固さに留意し、誤えんへの対応にも気を付けています。

☆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。

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・午後のおやつ3回に分けて提供しています。

☆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食べられるようになります。ただし、まだ一度にたくさん食べることができませんので、昼食と午後のおやつ2回に分けて提供しています。

～今月のおやつメニューから～



〈ごはんの味噌おやき〉

〈材料 大人2人分・幼児2人分〉

ごはん・・・1合分

味噌・・・17g(大さじ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 小松菜は茹でて冷水にとり、キッチンペーパーで水気をとり、みじん切りにする。

② 温かいごはん味噌を入れてなじませる。

③ ②に①としらす干し、糸かつおを入れ混ぜ合わせ、小さくおにぎりの形に丸め、油をひいたフライパンで両面焼く。

