



5月きゅうしょく予定献立



令和7年4月25日 厚別西認定こども園

1日(木)	2日(金)	19日(月)	20日(火) いも植え
ごはん ポークスープ (豚肉・チンゲン菜・玉ねぎ・白菜・にんにく) かれいのソース焼き スティック野菜(きゅうり・人参) 果物(パイナップル)	ごはん 味噌汁(大根・ふのり・玉ねぎ) 北海かき揚げ (鮭・アスパラ・コーン・玉ねぎ・卵) 甘酢もやし(もやし・人参・水菜) 果物(オレンジ)	ごはん 味噌汁(豆腐・フキ・長ねぎ) 鶏肉の照り焼き ごま人参(人参・ピーマン・キャベツ) 果物(バナナ)	ごはん キャベツカレー(鶏挽肉・キャベツ じゃが芋・玉ねぎ・人参) 小松菜おかか和え (小松菜・赤パプリカ) 果物(パイナップル)
牛乳 雪の宿	鉄強化チーズ フルーツポンチ (バナナ・パイナップル・みかん・黄桃)	牛乳 たべっこどうぶつ	牛乳 ソフトドーナツ
7日・21日(水)	8日・22日(木)	9日・23日(金)	10日・24日(土)
ふりかけごはん 味噌汁(キャベツ・ふのり・椎茸) ツナじゃが (ツナ・じゃが芋・人参・玉ねぎ・グリーンピース) 大根と胡瓜の酢の物 (大根・胡瓜・赤パプリカ) 果物(りんご)	ごはん 味噌汁(人参・ワカメ・大根) 豚肉のごま揚げ ほうれん草ともやしのナムル (ほうれん草・もやし・赤パプリカ) 果物(オレンジ)	ごはん 味噌汁(小松菜・鮭・玉ねぎ) カミナリ豆腐(豆腐・豚肉・しらたき・ 玉ねぎ・人参・たけのこ・干椎茸・生姜) ブロッコリー味噌マヨドレ (ブロッコリー・人参・コーン) 果物(りんご)	ミートソーススパゲティ (豚肉・玉ねぎ・人参・にんにく) チンゲン菜お浸し(チンゲン菜・人参) 果物(パイナップル)
牛乳 ジャムスコーン	牛乳 ビスコ	牛乳 豆パン	牛乳 星たべよ
12日(月)	26日(月) 誕生会	13日・27日(火)	14日・28日(水)
ごはん 味噌汁(水菜・切干大根・長ねぎ) 豚肉のマーマレード焼き ポテトサラダ (じゃが芋・人参・きゅうり・コーン) 果物(オレンジ)	わかめごはん 野菜スープ(水菜・エノキ・玉ねぎ) 鶏肉のコーンフ레이크焼き ブロッコリー生姜和え (ブロッコリー・人参・コーン) オレンジゼリー	ごはん 味噌汁(豆腐・人参・水菜) ほっけフライ ブロッコリーおかか和え (ブロッコリー・人参・コーン) 果物(パイナップル)	ごはん 味噌汁(さつまいも・長ねぎ) ひき肉入りオムレツ (卵・鶏肉・玉ねぎ・ピーマン) 白菜ごま和え(白菜・人参・水菜) 果物(りんご)
ヨーグルト 毎日果実	牛乳 手作りデコレーションケーキ (ホイップ・もも缶・みかん缶)	牛乳 チョイスビスケット	牛乳 チーズクラッカー
15日・29日(木)	16日(金)	30日(金)	17日・31日(土)
ごはん 豆乳味噌汁(ほうれん草・エノキ・もやし) さばみそ焼き 厚揚げと人参の炒め煮 (人参・しらたき・生揚げ・いんげん) 果物(バナナ)	バターロール アスパラシチュー (鶏肉・アスパラ・じゃが芋・玉ねぎ・人参) 鮭のムニエル風 キャベツのコーン和え (キャベツ・コーン・人参) 果物(パイナップル)	ごはん キャベツカレー(鶏挽肉・キャベツ じゃが芋・玉ねぎ・人参) 小松菜おかか和え (小松菜・赤パプリカ) 果物(パイナップル)	味噌ラーメン (豚挽肉・もやし・玉ねぎ・白菜・人参・コーン) 青のりポテト(じゃが芋・人参) 果物(パイナップル)
牛乳 チーズトースト	牛乳 焼きおにぎり(しらす・青のり)	牛乳 ソフトドーナツ	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

～「食育」とは～

「食育」とは、様々な経験を通じて「食」に関する知識を身に付け、バランスの良い食生活を実践できる力を育むことです。乳幼児期からの食体験の積み重ねは、生涯にわたり「楽しく食を営む力」につながります。

園では楽しく食べる子どもに成長していくことを期待し、「お腹がすくリズムのもてる子ども」「食べたいもの、好きなものが増える子ども」「一緒に食べたい人がいる子ども」「食事づくり、準備に関わる子ども」「食べ物を話題にする子ども」の姿を目標に、野菜の仕掛け絵本を活用したり野菜を実際に見たり触れたりする等の食育活動を行い、子どもたちの食への関心を高めています。



ご家庭での食育のポイント

・生活リズムを身に付けよう

早寝、早起き、朝ごはんを基本とし、3食しっかり食べましょう。できる限り同じ時間に食べることで、体のリズムが整います。

・共食をしよう

誰かと一緒に美味しく、楽しく食事をしましょう。食べ物の話題、食事のマナー(食事の挨拶、食事の姿勢、手洗いなど)について話してみましょう。

・食事の準備に挑戦してみよう

買い物に行く、調理の手伝いをする(野菜の皮むき、葉物をちぎるなど)、食器の準備や配膳など、お子さんの成長に合わせて一緒に取り組んでみましょう。

～今月のメニューから～

＜ 北海かき揚げ ＞ (大人2人分・幼児2人分)

＜ 材料 ＞

＜ 作り方 ＞

鮭・・・180g(切り身3切れ)
アスパラ・・・80g(4本位)
玉ねぎ・・・40g
コーン・・・60g

① 鮭は1cm程度の角切りにし、軽く塩を振っておく。
② アスパラは1cmの小口切り、玉ねぎは千切りにする。

A { 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・・・30cc(大さじ2)

揚げ油・・・適量

③ Aの材料を合わせ、①・②・コーンをいれてさっくりとまぜる。
④ スプーンですくって油に落として揚げる。

