

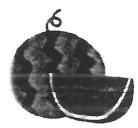
8月きゅうしょく予定献立

令和7年7月25日 厚別西認定こども園

1日(金)	2日・16日(土)	4日・18日(月)	5日(火)夏まつり
ごはん 豆乳味噌汁(芋・白菜・ツメ) 鮭のマヨドレ焼き スティック野菜(人参・きゅうり) 果物(バナナ)	トマトツナスパゲティ (ツナ・玉葱・人参・にんにく・カットトマト缶・パセリ) 白菜生姜和え (白菜・生姜・人参) 果物(パイ)	ごはん 味噌汁(玉葱・ナポリ・長葱) 豚肉味噌焼き(豚肉・万能葱) ひじきの五目煮 (ひじき・鶏肉・人参・しらたき) トマト 果物(りんご)	焼そば(豚肉・キャベツ・玉葱・もやし・ピーマン・青のり) 野菜スープ(水菜・コーン・人参) 鶏肉のサツパリ煮(鶏肉・ニンニク・生姜) ブロッコリー中華和え (ブロッコリー・赤パプリカ) 果物(スイカ)
牛乳 フライドパン	牛乳 星たべよ	牛乳 オレンジミルクケーキ	牛乳 たこ焼き風おにぎり (キャベツ・万能葱・人参・青のり・糸かつお)
19日(火)	6日・20日(水)	7日・21日(木)	8日(金)
ごはん 味噌汁(サツマ芋・切干大根) ぶりの竜田揚げ ホウレン草と人参のナムル (ホウレン草・人参) 果物(バナナ)	ごはん 味噌汁(豆腐・エノキ・長葱) チンジャオロースー (豚肉・生姜・タケノコ・玉葱・緑・赤・黄ピーマン) 胡瓜の醤油和え(胡瓜・人参) 果物(オレンジ)	ぶりがけごはん 味噌汁(人参・葱・白菜) 豆腐ナゲット (焼き豆腐・ひじき・玉葱・豚挽肉) 小松菜ツナ和え (小松菜・赤パプリカ・ツナ) 果物(パイ)	バターロール スープ(大根・フナ・水菜) なすミートグラタン風 (なす・豚挽肉・玉葱・パセリ・粉チーズ) ブロッコリーおかか和え (ブロッコリー・人参) 果物(バナナ)
鉄強化チーズ アンパンマンのお野菜センペイ	牛乳 豆パン	牛乳 ゆでとうもろこし 揚げ一番	牛乳 焼おにぎり
22日(金) 誕生会	9日・23日(土)	25日(月)	12日・26日(火)
鮭ワカメおにぎり 野菜スープ(キャベツ・玉葱・人参) ハンバーグ スティック野菜(人参・きゅうり) オレンジゼリー	五目うどん (鶏肉・人参・玉葱・干椎茸・ホウレン草) 南瓜の含め煮 (南瓜・人参・インゲン) 果物(パイ)	ごはん 味噌汁(ホウレン草・大根・玉葱) ヒレカツ 白菜ごま和え (白菜・水菜・人参) 果物(パイ)	ごはん 味噌汁(芋・人参・キャベツ) 鶏肉きのこ煮 (鶏肉・玉ねぎ・エノキ・シメジ・ニンニク) 胡瓜ワカメツナ和え (きゅうり・わかめ・ツナ・赤パプリカ) 果物(バナナ)
アイスクリーム ハッピーターン	牛乳 ぼたぼた焼き	牛乳 ジャムスコーン	牛乳 お好み焼き (豚肉・キャベツ・卵・青のり)
13日(水)	27日(水)	14日(木)	28日(木)
ごはん 夏野菜カレー(豚肉・玉葱・なす・スウィート・人参・赤ピーマン・黄ピーマン) 三色ナムル (小松菜・もやし・コーン・人参) 果物(パイ)	ごはん 味噌汁(南瓜・長葱) 炒め納豆 (納豆・豚挽肉・玉葱・人参・卵) キャベツとしらすサラダ (キャベツ・しらす・赤パプリカ) 果物(りんご)	焼きうどん (豚肉・玉葱・人参・もやし・きゅうり・ピーマン) ほうれん草のお浸し (ほうれん草・人参) 果物(りんご)	ごはん 味噌汁(玉葱・キャベツ・エノキ) 豚肉ごま焼き(豚肉・万能葱) 厚揚げと人参の含め煮 (人参・しらたき・生揚げ・グリーンピース) 果物(メロン)
牛乳 ぼたぼた焼き	ヨーグルト 毎日果実	牛乳 ムーンライト	牛乳 南瓜パン
15日(金)	29日(金) カレー作り	30日(土)	☆毎月1日は 「野菜の日」です ☆毎月19日は 「食育の日」です ☆8月は 「野菜摂取強化月間」です
冷やしラーメン (胡瓜・ハム・人参・もやし) 小松菜ごま和え (小松菜・人参) 果物(バナナ)	ごはん ポークカレー (豚肉・芋・玉葱・人参) ブロッコリーおかか和え (ブロッコリー・赤パプリカ) 果物(パイ)	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)	
牛乳 雪の宿	牛乳 フライドポテト	牛乳 まがりせんべい	

☆りす・こあら組の午前おやつは牛乳と果物になります。
☆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



～もっと野菜を食べよう～

野菜には体の調子を整え病気になりにくくするビタミンやミネラル、腸の働きを良くする食物繊維が豊富にふくまれています。火を通してお浸しや汁物の具などにすることで柔らかくなり、さらにかさも減ってたくさんの量の野菜を食べることができます。また、野菜のおかずの作り置きや切り置き・茹で置きを常備しておく、時には下処理いらずの冷凍野菜やカット野菜を活用することも、野菜を手軽に摂取する方法としておすすめです。

園では、新鮮な旬の地元野菜を多く使用するようにしています。これから、子どもたちが園庭や畑で育てた野菜も実りの時期をむかえていきますので給食に取り入れ、喜んで食べられるように調理していきます。

さっぽろ子育て情報サイトには、野菜を使った園レシピを紹介していますので、ぜひご活用ください。



～今月のメニューから～

< 豆腐ナゲット > (大人2人分・幼児2人分)

< 材料 >

- 焼き豆腐・・・200g
- ほしひじき・・・3g(大さじ1)
- 玉ねぎ・・・70g(1/3個)
- サラダ油・・・2g(小さじ1/2)
- 豚ももひき肉・・・60g
- 片栗粉・・・9g(大さじ1)
- パン粉・・・24g(大さじ6)
- 醤油・・・2g(小さじ1/3)
- 砂糖・・・1.5g(小さじ1/2)
- 塩・・・少々
- サラダ油・・・適量
- ケチャップ・・・適量

< 作り方 >

- ① 焼き豆腐は水をよく切っておく。
- ② ひじきは水で戻してよく洗い、粗く刻む。
- ③ 玉ねぎをみじん切りにして小さじ1/2のサラダ油で炒め、粗熱をとっておく。
- ④ 焼き豆腐・ひじき・玉ねぎ・豚ももひき肉を合わせ、さらにAを混ぜ合わせて形を整えて油で揚げる。
- ⑤ ケチャップを添えて盛り付ける。

