

11月きゅうしょく予定献立

令和7年10月24日 厚別西認定こども園

1日(土)・15(土)	17日(月)	4日・18日(火)	5日・19日(水)
五目うどん (鶏肉・人参・玉葱・干椎茸・ホウレン草) ブロッコリーツナ和え (ブロッコリー・ツナ・人参) 果物(パイン)	ごはん 味噌汁 (チンゲン菜・フリ) 豚肉のごま揚げ 人参炒め煮 (人参・しらたき・生揚げ・グリーンピース) 果物(バナナ)	ごはん ポークカレー (豚肉・芋・玉葱・人参) ほうれん草ツナ和え (ホウレン草・ツナ・人参・コーン) 果物(パイン)	ごはん 味噌汁 (小松菜・麩) 豆腐ハンバーグ (豚挽肉・焼き豆腐・玉葱) きゃべつのお浸し (キャベツ・人参・糸かつお) 果物(柿)
牛乳 星たべよ	牛乳 りんごパン(備蓄食品) ハッピーターン	牛乳 雪の宿	鉄強化チーズ ちゃんこうどん
6日・20日(木)	7日・21日(金)	8日(土)	10日(月)
ごはん 味噌汁 (もやし・ナメコ・長葱) 鶏肉ののり塩揚げ (鶏肉・生姜・青のり) ダイスサラダ (芋・人参・きゅうり・コーン) 果物(バナナ)	ごはん けんちん汁 (鶏肉・豆腐・しらたき・大根・人参・長葱) 鮭の照り焼き 小松菜しめじ炒め (小松菜・しめじ・人参) 果物(柿)	味噌ラーメン (豚挽肉・もやし・玉葱・白菜・人参・コーン) 青のりポテト (芋・青のり・人参) 果物(パイン)	ごはん 味噌汁 (小松菜・切干大根) 鶏肉のコーンフ레이크焼き 白菜コーン和え (白菜・コーン・赤ハブリカ・水菜) 果物(柿)
牛乳 チョイスビスケット	牛乳 バターポテト	牛乳 ぼたぼた焼き	牛乳 チーズクラッカー ビスコ
11日・25日(火)	12日・26日(水)	13日・27日(木)	14日(金)
ごはん 味噌汁 (キャベツ・エノキ) 豚肉味噌焼き (豚肉・玉葱) さつま芋と人参の煮物 (さつま芋・人参・インゲン) 果物(梨)	ごはん 豆乳味噌汁 (白菜・ワカメ) ぶりの竜田揚げ 大根のナムル (大根・赤ハブリカ・水菜) 果物(パイン)	バターロール 南瓜ポタージュ (南瓜・玉葱・パセリ) マカロニビーンズ (大豆・豚肉・マカロニ・玉葱・人参・グリーンピース・にんにく) キャベツと胡瓜の甘酢和え (キャベツ・胡瓜・コーン) 果物(バナナ)	ごはん 味噌汁 (ホウレン草・玉葱) カレイのチーズ焼き (カレイ・粉チーズ) 南瓜サラダ (南瓜・胡瓜) トマト・果物(柿)
牛乳 ツナコーンおやき (ツナ・人参・コーン)	牛乳 キャロットクッキー	ヨーグルト 毎日果実	牛乳 豆パン
28日(金) 誕生会	29日(土)		
ごはん びびんバ (豚肉・長葱・生姜・ニンニク・もやし・ほうれん草・人参) 野菜スープ (水菜・玉葱・シメジ) ブロッコリー生姜和え (ブロッコリー・赤ハブリカ) オレンジゼリー	ナポリタン (豚肉・玉葱・人参・しめじ・ピーマン) チンゲン菜コーン和え (チンゲン菜・コーン・人参) 果物(パイン)		
牛乳 手作りデコレーションケーキ (いちご)	牛乳 ビスコ		

☆リズ・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」、毎月4日は「栄養の日」、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

～ 11月8日は「いい歯の日」～

いろいろな食べ物をよく噛んで食べることは、体にとってとても大切です。柔らかな食材の他にも年齢にあわせて噛みごたえのある野菜やお肉、りんごなどの果物を日々の食事に加えて噛む回数を増やしていきましょう。

よく噛むことの効果

味覚の発達

食べ物の形や固さが感じることで、味がよくわかるようになります。

言葉の発達

口の周りの筋肉をよく使うことで、表情がゆたかになったり言葉の発音が綺麗になります。

脳の発達

脳に流れる血液量が増えるため、こどもの脳の発達を助けてくれます。

歯の病気予防

よく噛むことで唾液が出るため食べ物のカスや細菌を洗い流し虫歯予防になります。

肥満予防

ゆっくりよく噛んで食べることで食べ過ぎを防ぐため、肥満の予防につながります。

胃腸の働きをよくする

消化を助けて、胃腸の働きを活発にする働きもあります。

～ 今月のメニューから ～

<けんちん汁>(大人2人分・幼児2人分)

<材料>

鶏もも肉・・・100g(1/2枚)
しらたき・・・1/2袋
長ねぎ・・・40g(1/5本程度)
大根・・・110g(3cm程度)
人参・・・70g(1/2本程度)
木綿豆腐・・・1/2パック
ごま油・・・小さじ1
醤油・・・小さじ1
食塩・・・小さじ1/2

だし汁

かつお節・・・12g
昆布・・・10g
水・・・1L

<作り方>

- しらたきは1cm程度の長さに切り茹でてあく抜きをしておく。
- 長ねぎは小口切り、大根・人参は厚さ2mm程度のいちょう切り、豆腐は1cm角程度、鶏もも肉も1cm角程度にきっておく。
- 切った鶏もも肉をごま油で炒めて、大根・人参・しらたきを加えてさらに炒める。
- 炒めた材料にだし汁を入れて野菜がやわらかくなったら豆腐と長ねぎを加えて火を通し、醤油と塩を加えて味を整える。



- 鍋に水と昆布を入れて火にかけ、沸騰直前に取り出す。
- 沸騰した①にかつお節を入れて弱火にし5分程煮出す。
- かつお節を取り出して完成。