



令和8年1月5日 厚別西認定こども園

5日・19日(月) ごはん ツナカレー (ツナ・玉葱・人参・芋) 大根わかめ和え (大根・ワカメ・人参) 果物(みかん) 牛乳 ビスコ チーズクラッカー	6日(火) ごはん 味噌汁(玉葱・フノリ) うま煮(鶏肉・人参・たけのこ ごぼう・大根・干椎茸) 白菜生姜和え (白菜・生姜・水菜・赤パプリカ) 果物(バナナ) 牛乳 ごまマフィン	20日(火) ごはん 味噌汁(玉葱・フノリ) 大豆と鶏肉の煮物 (大豆・鶏肉・芋・人参・干椎茸) 白菜生姜和え (白菜・生姜・水菜・赤パプリカ) 果物(バナナ) 牛乳 ごまマフィン	7日(水) バターロール さつま芋ポタージュ(さつま芋・玉葱) 豚肉のマーマレード焼き (豚肉・生姜・万能葱・玉葱) 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(りんご) 七草風粥 (大根・ほうれん草・水菜) 鉄分入りチーズ
21日(水) バターロール さつま芋ポタージュ(さつま芋・玉葱) 豚肉のマーマレード焼き (豚肉・生姜・万能葱・玉葱) 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(りんご) 鶏雑炊 鉄分入りチーズ	8日・22日(木) ごはん 味噌汁(白菜・麴) 鮭のマヨドレ焼き ごま人参 (人参・ピーマン・キャベツ) 果物(パイナップル) 牛乳 メロンパン	9日・23日(金) ごはん 味噌汁(もやし・しめじ) マーボー豆腐 (豆腐・豚肉・人参・玉葱・長葱) 小松菜ツナ和え (小松菜・ツナ) 果物(みかん) 牛乳 源氏パイ	10日・24日(土) 醤油ラーメン (豚肉・玉葱・もやし・人参・長葱) さつま芋の含め煮 (さつま芋・人参・いんげん) 果物(パイナップル) 牛乳 ばかうけ
26日(月)誕生会 ごはん ヒレカツ 野菜スープ(白菜・玉葱・えのき) コールスロー風サラダ (キャベツ・人参・水菜・胡瓜・コーン・赤パプリカ) オレンジセリー 牛乳 手作りデコレーションケーキ	13日・27日(火) ごはん 味噌汁(さつま芋・長葱) 鶏肉みそ焼き 人参炒め煮 (人参・しらたき・生揚げ) 果物(りんご) 牛乳 チーズ蒸しパン	14日・28日(水) ごはん 味噌汁(豆腐・玉葱) かれのい変わり揚げ (カレイ・卵・パセリ・ひじき) 小松菜のナムル (小松菜・人参) 果物(みかん) ヨーグルト 毎日果実	15日(木) ごはん ハヤシライス (豚肉・玉葱・人参・しめじ) ブロッコリー味噌マヨドレ (ブロッコリー・玉葱・パプリカ) 果物(パイナップル) 牛乳 チョコイス
29日(木)クッキー作り ごはん ハヤシライス (豚肉・玉葱・人参・しめじ) ブロッコリー味噌マヨドレ (ブロッコリー・玉葱・パプリカ) 果物(パイナップル) 牛乳 きりんぐみの 手作りクッキー	16日・30日(金) ごはん 豆乳味噌汁 (水菜・人参) さば照り焼き(さば・生姜) ほうれん草のソテー (ほうれん草・人参) 果物(みかん) 牛乳 オレンジミルクケーキ	17日・31日(土) ちゃんこ風うどん (うどん・鶏もも肉・大根・白菜・人参 にんにく・生姜) 青のりポテト (芋・青のり) 果物(パイナップル) 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」、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

日本の食文化 ～和食に欠かせない「だし」～

うま味を生かし、素材そのもののおいしさを味わう和食には「だし」が欠かせません。だしを効かせることでいつもより少量の調味料でも美味しく食べることができ減塩にもなります。顆粒だしは食塩などが含まれ、味が濃いものも多いため、素材そのものから作るだしや無添加のだしパックがおすすめです。だしとなる食材は様々な種類がありますが、代表的なものをご紹介します。

昆布だし

「グルタミン酸」が主なうま味成分で、上品な風味があり、素材の味を生かしたい煮物や野菜の料理におすすめです。



かつおだし

「イノシン酸」が主なうま味成分で、豊かな風味があり、すまし汁や茶碗蒸しなど、だしが主役となる料理にオススメです。



煮干しだし

かつおだしと同じ「イノシン酸」が
主なうま味ですが、かつおだしより
も風味が強いので、味噌汁などに
おすすめです。園の給食も、煮干し
しを使用しています。



～今月のメニューから～
 〈七草粥風〉

〈材料 大人2人・幼児2人〉

大根・・・60g（2cm程度）

ほうれん草・・・30g

水菜・・・25g

かいわれ大根・・・30g（1／2パック）

ごはん・・・茶碗3杯程度

調味料 { 塩・・・3g (小さじ1/2)
 { 醤油・・・3g (小さじ1/2)

だし汁 { 昆布・・・10g
かつお節・・・12g
水・・・1L

〈作り方〉

- ① ほうれん草と水菜は茹でて冷水にとり水気を切ってから細かく刻む。かいわれ大根は1.5cm程度に切る。
- ② 大根は厚さ3mm程度のちょう切りにし、だし汁で煮る。
- ③ ②にごはんを加え、塩と醤油で味を整える。
- ④ ①のほうれん草・水菜・かいわれ大根を③の中に入れてひと煮立ちさせる。

- ① 鍋に水と昆布を入れて火にかけ、沸騰直前で取り出す。
- ② 沸騰した①にかつお節を入れて弱火にし、5分程度煮出す。
- ③ かつお節を取り出して完成。