2月きゅうしょく予定献立

令和8年1月23日　厚別西認定こども園

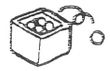
2日・16日(月)	3日(火)　節分	17日(火)	4日・18日(水)
ごはん 味噌汁(油揚げ・キャベツ) 豚肉の香味焼き (豚肉・玉葱・にんにく・長葱・万能葱) 切干大根とツナのサラダ (切干大根・ツナ・人参・コーン) 果物(りんご)	ごはん ドライカレー(豚肉・玉葱・人参・大豆 生姜・にんにく・ピーマン・セロリ・レーズン) 野菜スープ(白菜・エノキ・水菜) ブロッコリー味噌マヨドレ (ブロッコリー・人参) 果物(みかん)	ふりかけごはん 味噌汁(チンゲン菜・フノリ) ハンバーグ (豚肉・玉葱・木綿豆腐) 人参炒め煮 (人参・しらたき・生揚げ・インゲン) 果物(みかん)	バターロール ポトフ(鶏肉・人参・玉葱・芋・キャベツ) 鮭のムニエル風 小松菜しめじ和え (小松菜・しめじ・赤パプリカ) 果物(バナナ)
牛乳 干し芋 ビスコ	牛乳 大豆のドーナツ	牛乳 大豆のドーナツ	牛乳 焼きおにぎり
5日(木)	**19日(木)　誕生会**	**6日・20日(金)**	**7日・21日(土)**
ごはん 味噌汁(水菜・ワカメ) 炒め納豆 (納豆・豚肉・玉葱・人参) もやしごま和え (もやし・ほうれん草・人参) 果物(みかん)	ごはん ビビンバ　(豚肉・長葱・焼き豆腐 生姜・ニンニク・もやし・ほうれん草・人参) ポークスープ(豚肉・白菜・エノキ・にんにく) コールスロー風サラダ (キャベツ・人参・水菜・胡瓜・コーン) オレンジゼリー	ごはん 味噌汁(豆腐・大根) ほっけのカレー焼き 甘酢キャベツ (キャベツ・水菜・赤パプリカ) 果物(りんご)	クリームコーンスパゲティー (鶏肉・玉葱・人参・キャベツ クリームコーン・しめじ・パセリ) ブロッコリー生姜和え (ブロッコリー・人参・生姜) 果物(パイン)
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・いちご)	牛乳 豆パン	牛乳 星たべよ
9日(月)	**10日・24日(火)**	**25日(水)**	**12日・26日(木)**
ごはん 味噌汁(ほうれん草・麩) ヒレカツ ごぼう人参含め煮 (ごぼう・人参) 果物(みかん)	ごはん 豆乳味噌汁(白菜・えのき) 鶏肉ハンガリー風煮込み (鶏肉・玉葱・にんにく) 大根コーン和え (大根・ホールコーン・人参・水菜) 果物(バナナ)	ごはん 味噌汁(ほうれん草・玉葱) ぶりの味噌マヨドレ焼き 人参の鶏そぼろ煮 (人参・鶏肉・エノキ・グリーンピース) 果物(りんご)	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・人参・糸かつお) 果物(パイン)
牛乳 黒糖かりんとう	牛乳 大学芋	牛乳 アンパンマンのお野菜せんべい	牛乳 ヨーグルトケーキ
13日・27日(金)	**14日・28日(土)**		
ごはん 味噌汁(人参・切干大根) 豆腐のツナ揚げ (豆腐・ツナ・玉葱・ひじき) ほうれん草のナムル (ほうれん草・赤パプリカ) 果物(みかん)	あんかけうどん (鶏肉・玉葱・人参・白菜 チンゲン菜・干椎茸) さつま芋グラッセ風 (さつま芋・人参・インゲン) 果物(パイン)		
ばかうけ 鉄分入りチーズ	牛乳 ぽたぽた焼き		

☆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。

食のウオッチング



窒息・誤嚥に注意！（硬い豆やナッツ類）

炒り大豆や落花生・ナッツ類などは、丸く表面が滑らかなため、誤って飲み込んでしまうと喉に詰まって窒息する危険性があります。幼児期は、咀嚼力（食べ物を歯でかみ砕くこと）や飲み込んだり吐き出したりする力がまだ未発達のため、充分な注意が必要です。小さな破片が気道に入った場合、気管支炎や肺炎を起こしたり体内の水分で膨張して気管を塞ぎ、窒息につながるおそれもあります。園では大豆を利用するときは柔らかくした水煮を使う等、小さなお子さんへの対応に気をつけていますが、ご家庭でも特に5歳以下のお子さんには硬い豆やナッツ類は食べさせないようにしましょう。

また、幼い子どもだけではなく、口の中に食べ物を入れたまま急に動いたり、驚いたりなど、ふとした拍子に口の中の食べ物を吸い込んでしまうことがあるので注意しましょう。

<参考：消費者庁ホームページ>

～今月のメニューから～

〈 大豆のドーナツ 〉（大人２人分・幼児２人分）

〈 材料 〉

大豆水煮・・・40ｇ

卵・・・小１個

砂糖・・・15ｇ（大さじ２程度）

スキムミルク・・・40ｇ
水・・・20cc

薄力粉・・・70ｇ
ベーキングパウダー・・・3ｇ

レーズン・・・15ｇ

油・・・適量

〈 準備 〉

・薄力粉・ベーキングパウダーを合わせてふるっておく

・レーズンは湯で戻し刻んでおく。

〈 作り方 〉

① よく泡立てた卵に、砂糖を２回に分けて加え、水で溶いたスキムミルクを混ぜ合わせる。

② ①に薄力粉、ベーキングパウダーとレーズン、大豆水煮を順に加え、ヘラでさっくりと混ぜる。

③ １７０～１８０℃の油にスプーン等で落として揚げる。

※生地が固い場合は、水を加えて調節してください。