



3月きゅうしょく予定献立



令和8年2月26日 厚別西認定こども園

2日・23日(月) ごはん チキンと野菜のトマトスープ (鶏肉・玉葱・人参・キャベツ・トマト) 豚肉の生姜焼き (豚肉・生姜・玉葱・万能葱) スティック野菜(胡瓜・人参) 果物(バナナ)	3日(火)ひなまつり ちらし寿司(干椎茸・かんぴょう 人参・れんこん・たけのこ・グリーンピース) すまし汁(花麩・万能ねぎ) 鶏肉のコーンフレーク焼き (鶏肉・コーンフレーク) 小松菜醤油和え(小松菜・コーン・赤パプリカ) 三色花ゼリー	17日(火) ごはん ラーメン風スープ(中華麺 豚肉・玉葱・もやし・人参・長葱) チンジャオロースー (豚肉・生姜・たけのこ 玉葱・ピーマン・赤パプリカ・黄パプリカ) 白菜お浸し(白菜・水菜・人参・糸かつお) 果物(パイナップル)	4日・18日(水) ごはん みそ汁(白菜・ふのり) 肉じゃが(豚肉・じゃが芋・人参 玉葱・しらたき・グリーンピース) ほうれん草納豆和え (ほうれん草・納豆・人参) 果物(オレンジ)
牛乳 ホームパイ	牛乳 1~2歳児: ロールケーキ・ホイップ・ひなあられ 3~5歳児: さくらもち(苺)	牛乳 レーズンパン	牛乳 ホットケーキ
5・19日(木) バターロール 白菜ミルクスープ(鶏肉・白菜・人参・コーン) ひき肉入りオムレツ (卵・鶏挽肉・玉葱・ピーマン) キャベツとわかめのサラダ (キャベツ・わかめ・赤パプリカ) 果物(りんご)	6日(金) ごはん みそ汁(豆腐・もやし) チンジャオロースー (豚肉・生姜・たけのこ 玉葱・ピーマン・赤パプリカ・黄パプリカ) 白菜お浸し(白菜・水菜・人参) 果物(バナナ)	7日・21日(土) 味噌うどん (鶏肉・玉葱・人参・ほうれん草) 青のりぼてと (じゃが芋・人参・青のり) 果物(パイナップル)	9日(月)お誕生会 ごはん みそ汁(油揚げ・玉葱) ビビンバ(豚肉・焼豆腐・長葱・生姜 にんにく・もやし・ほうれん草・人参) 春雨サラダ (春雨・胡瓜・人参・コーン) 果物(パイナップル)
牛乳 まがりせんべい	牛乳 レーズンパン	牛乳 マリービスケット	牛乳 手作りデコレーションケーキ (ホイップクリーム・キウイ)
10日・24日(火) ごはん みそ汁(キャベツ・麩) 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・グリーンピース) 果物(りんご)	11日(水)お別れ会 鮭わかめおにぎり(鮭・わかめ) スープ(人参・コーン・もやし) ハンバーグ(豚挽肉・玉葱・豆腐) ブロッコリー味噌マヨドレ (ブロッコリー・赤パプリカ) フルーツヨーグルト (ヨーグルト・みかん・パイナップル)	12日・26日(木) ごはん みそ汁(さつま芋・エノキ) 鶏肉の松風焼き (鶏肉・玉葱) ほうれん草おかか和え (ほうれん草・人参・糸かつお) 果物(バナナ)	13日(金)卒園お祝い お赤飯 みそ汁(水菜・人参) 鮭フライ 小松菜ごま和え (小松菜・赤パプリカ) 果物(パイナップル)
牛乳 カレースパゲティ (豚挽肉・大豆・玉葱・人参・にんにく)	牛乳 オレンジゼリー (ホイップクリーム・苺)	ヨーグルト 毎日果実	牛乳 ジャムスコーン
27日(金) ごはん みそ汁(水菜・人参) 鮭フライ 小松菜ごま和え (小松菜・赤パプリカ) 果物(パイナップル)	28日(土) 肉味噌スパゲティ(鶏挽肉・玉葱 人参・ピーマン・干椎茸・生姜) チンゲン菜ツナ和え (チンゲン菜・人参・ツナ) 果物(パイナップル)	16日・30日(月) ふりかけごはん 豆乳みそ汁(小松菜・えのき) 鶏肉ごま焼き ダイスサラダ (じゃが芋・人参・胡瓜・コーン) 果物(バナナ)	25日(水) ごはん みそ汁(チンゲン菜・玉葱) とり天 ブロッコリー味噌マヨドレ (ブロッコリー・赤パプリカ) 果物(オレンジ)
牛乳 ジャムスコーン	牛乳 星たべよ	牛乳 きなこマフィン	牛乳 ビスコ、チーズクラッカー
31日(火) チキンカレー (鶏肉・じゃが芋・玉葱・人参) もやししめじ和え (もやし・しめじ・赤パプリカ・水菜) 果物(パイナップル)	<p>☆りす・こあら組の午前おやつは牛乳と果物になります。</p> <p>☆毎月1日は「野菜の日」、4日は「栄養の日」、19日は「食育の日」です。</p> <p>☆1号認定・2号認定共に同じ給食を提供しています。</p>		
牛乳 ムーンライト			

食のウォッチング

～1年間を振り返って～

食べることは、生きることの基本であるとともに、子どもの健やかな心と体の発達には欠かせないものです。また乳幼児期から豊かな食体験を積み重ねることにより、生涯にわたって健康でいきいきと生活できる力が育まれます。

毎日の食事は大切な食育の一つです。園でも食事前の手洗いや「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつなど基本的な生活習慣を身に付けること、給食に旬の食材や地元の食材を取り入れ、子どもたちが食べ物に興味・関心をもち、おいしく、楽しく、しっかり食べることができるようすすめています。今後もご家庭との連携を図り、食育にとりくんでいきたいと思っております。

～今月のメニューから～

＜白菜ミルクスープ＞

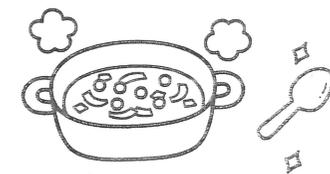
＜材料 大人2人分・幼児2人分＞

- 鶏もも肉・・・60g
- 白菜・・・1/8カット
- 人参・・・1/4カット
- 粒コーン・・・大さじ1位
- 水・・・カップ1
- 牛乳・・・350ml

＜作り方＞

- ① 白菜は長さ2～3cmの太めの千切り、人参はいちょう切り、鶏もも肉は1口大にカットする。
- ② 鶏肉を油で炒め、白菜・人参・コーン加えて、カップ1の水で煮る。
- ③ 野菜が軟らかくなったら、牛乳を加えて弱火で温める。
- ④ 味噌・塩で味を整え、仕上げにバターを加える。

- 塩・・・2g (小さじ1/2)
- 味噌・・・2g (小さじ1/3)
- バター・・・2g (小さじ1)



＜さくらもち＞

＜材料 6個分＞

- 道明寺粉・・・100g
- 砂糖・・・大さじ2
- 塩・・・少々
- 水・・・150ml
- 食紅・・・ほんの少々(色づきやすいので注意)
- こしあん・・・120g
- いちご・・・6個

＜作り方＞

- ① 耐熱ボウルに道明寺粉、砂糖、塩、水を入れ混ぜ合わせ、水溶きした食紅で色づけする。
- ② ボウルにふんわりラップをかけ電子レンジ500wで2分加熱する。よく混ぜ再度ラップをかけ追加で2分30秒加熱する。ラップをしたまま10分間むらす。
- ③ もう1度生地を混ぜてから6等分にして、水でぬらした手で丸める。
- ④ 1個ずつ平らにのばしてこしあんを包み、形を整えて上にいちごを飾る。

※生地が冷めると扱いにくくなるので、少し熱いぐらいの状態で作業するのがポイントです。火傷に注意しましょう。