

4月きゅうしょく予定献立

令和8年4月1日 厚別西認定こども園

1日・15日(水) ごはん みそ汁(切干大根・わかめ) マーボー豆腐(豆腐・豚肉・人参 玉葱・長葱・生姜・にんにく) 小松菜ツナ和え (小松菜・ツナ・人参) 果物(オレンジ) 牛乳 星たべよ	2・16日(木) ごはん みそ汁(じゃが芋・舞茸) 納豆かき揚げ (納豆・豚肉・卵・玉葱・人参・ひじき) ブロccoli生和え (ブロッコリー・人参・生姜) 果物(バナナ) ヨーグルト 毎日果実	3・17日(金) ごはん みそ汁(小松菜・ふのり) 豚肉の香味焼き (豚肉・玉葱・万能葱・にんにく・長葱) キャベツとコーンのソテー (キャベツ・コーン・人参) 果物(バナナ) 牛乳 ごまドーナツ	4日・18日(土) 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) 果物(バナナ) 牛乳 ぼたぼた焼き
6・20日(月) ポークカレー (豚肉・じゃが芋・玉葱・人参) 白菜醤油和え (白菜・コーン・人参・水菜) 果物(バナナ) 牛乳 オレンジミルクケーキ	7・21日(火) ごはん みそ汁(人参・ほうれん草) さばの竜田揚げ キャベツおかか和え (キャベツ・人参・糸かつお) 果物(りんご) 牛乳 マリービスケット	8日・22日(水) ごはん みそ汁(長葱・なめこ) ハンバーグ (豚肉・玉葱・豆腐) 切干大根とひじき煮(切干大根 油揚げ・人参・ひじき・グリーンピース) 果物(バナナ) 牛乳 メロンパン	9・23日(木) パターロール 人参のポタージュ (人参・玉葱・パセリ) 鮭のムニエル風 きゅうりのマヨドレ和え (きゅうり・コーン) 果物(オレンジ) 牛乳 ぱりんこ
10日(金) ごはん みそ汁(さつま芋・わかめ) 鶏肉のから揚げ ブロccoli中華和え (ブロッコリー・人参) 果物(バナナ) 牛乳 きなこマカロニ	24日(金)お誕生会 わかめごはん スープ(白菜・水菜・玉葱) 鶏肉のから揚げ ブロccoli中華和え (ブロッコリー・人参) オレンジゼリー	11日・25日(土) 和風ポークスパゲティ (豚肉・玉葱・人参・キャベツ・にんにく) 小松菜しめじ和え (小松菜・しめじ・人参) 果物(バナナ) 牛乳 ハッピーターン	13・27日(月) ごはん すき焼き風煮(豚肉・焼き豆腐 春雨・白菜・玉葱・人参) きゅうりとワカメの酢の物 (きゅうり・ワカメ・人参) 果物(オレンジ) 牛乳 人参ケーキ
14日・28日(月) ごはん みそ汁(玉葱・麩) かわいいの磯辺焼き (かわいい・青のり) 人参の鶏そぼろ煮 (人参・鶏肉・グリーンピース) 果物(バナナ) 牛乳 アンパンマンのお野菜せんべい	30日(木) ふりかけごはん 鶏肉のチーズ焼き (鶏肉・粉チーズ) 大根の炒め煮 (大根・人参・油揚げ) 果物(バナナ) 牛乳 焼きそば (豚肉・キャベツ・人参・玉葱・青のり)		

☆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」、4日は「栄養の日」、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。

☆メニューは2週間サイクルの献立を基本にしています。

食のウォッチング

園の給食献立

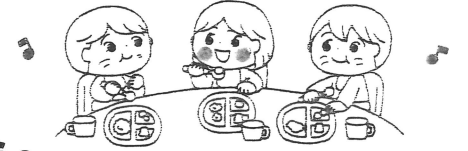
新しく入園されたお子さんは、見慣れない食材を食べ進められないことがよくあります。初めはなかなかすすまないこともあるかもしれませんが、園ではお子さんが徐々に色々な味に親しんでいくことでおいしさを感じられるように、メニューや材料等を工夫しています。又、アレルギーのお子さんには事前に園で使用する原材料を確認してもらい、個人のアレルギー献立を作成しています。園とご家庭との連携を密にすることで、アレルギーの誤食がおこらないように努めています。さらに各年齢に応じた食材の大きさや固さに留意し、誤えんへの対応にも気をつけています。

＜ 1～2歳児 ＞

成長や日々消費するエネルギーの補充等、多くの栄養素を必要としますが、まだまだ胃も小さく、噛んで食べる力も十分でないことから、一度にたくさん食べることができません。午前のおやつ・昼食・午後のおやつの3回に分けて提供しています。

＜ 3～5歳児 ＞

噛む力がついて、だんだんと自分で上手に食べられるようになります。ただし、まだ一度にたくさん食べることができませんので、昼食と午後のおやつの2回に分けて提供しています。



～今月のメニューから～

＜ 麻婆豆腐 ＞

子供達に人気の給食メニューを
ご家庭でも作ってみませんか

＜ 材料 大人2人分・幼児2人分 ＞

- 木綿豆腐・・・300g(1丁)
- 豚挽肉・・・90g
- 人参・・・70g(1/3本くらい)
- 玉葱・・・130g(小1個)
- 長ねぎ・・・40g(1/4本)
- 生姜、にんにく・・・各1かけら
- 味噌・・・12g
- 醤油・・・大さじ1
- 砂糖・・・小さじ1
- 片栗粉・・・大さじ1弱
- ごま油・・・小さじ1/2程度
- キャノーラ油・・・適量

＜ 下準備 ＞

- ・豆腐は角切りにして水切りをしておく。
- ・人参、玉ねぎ、長葱はみじん切りにする。
- ・生姜、にんにくはすりおろす。
- ・Aの調味料を合わせておく。

＜ 作り方 ＞

- ① 生姜・にんにくをキャノーラ油で炒めて香りを出し、豚挽肉を炒める。
- ② 肉に軽く火が通ったら、人参・玉ねぎ・長葱を加えさらに炒め、少量の水を加えて煮る。
- ③ ②にAの調味料を加え、水切りした豆腐を加えて煮る。
- ④ 水溶き片栗粉を加えとろみをつけ、仕上げにごま油を加え軽く混ぜ合わせる。