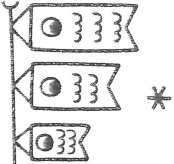




5月きゅうしょく予定献立

令和8年4月24日 厚別西認定こども園



*

1日(金)	2日(土)	7・21日(木)	8日・22日(金)
ごはん みそ汁(さつま芋・小松菜) ほっけフライ スティック野菜 (きゅうり・人参) 果物(りんご)	味噌ラーメン (豚肉・もやし・玉葱・白菜・人参・コーン) チンゲン菜ツナ和え (チンゲン菜・ツナ・人参) 果物(パイナップル)	ふりかけごはん みそ汁(卵・キャベツ) ツナじゃが (じゃが芋・ツナ・人参・玉葱・グリーンピース) 大根わかめ和え (大根・わかめ・赤パプリカ) 果物(オレンジ)	ごはん みそ汁(小松菜・麩) カミナリ豆腐(木綿豆腐・豚肉・玉葱・人参・たけのこ・干椎茸・生姜・インゲン) 胡瓜の醤油和え (きゅうり・赤パプリカ) 果物(バナナ)
牛乳 A字ビスケット	牛乳 ぼたぼた焼き	牛乳 きなこクッキー	牛乳 豆パン
9・23日(土)	11日・25日(月)	12日(火)	13日(水)
ミートスパゲティ (豚肉・玉葱・人参・トマト・パセリ・にんにく) ほうれん草おかか和え (ほうれん草・人参・糸かつお) 果物(パイナップル)	ごはん みそ汁(ほうれん草・玉葱) 豚肉の生姜焼き (豚肉・玉葱・万能葱) ポテトサラダ (じゃがいも・人参・きゅうり・コーン) 果物(オレンジ)	ごはん みそ汁(大根・ふのり) 北海かきあげ (鮭・アスパラガス・コーン・玉葱) 甘酢もやし (もやし・人参・きゅうり) 果物(パイナップル)	キャベツカレー (鶏肉・キャベツ・じゃがいも・玉葱・人参) 小松菜しめじ炒め (小松菜・しめじ・人参) 果物(りんご)
牛乳 星たべよ	ヨーグルト 毎日果実	牛乳 A字ビスケット	牛乳 パインケーキ
14日・28日(木)	15日・29日(金)	16・30日(土)	18日(月)
ごはん 豆乳みそ汁(白菜・エノキ) さば味噌焼き ごま人参 (人参・キャベツ・ピーマン) 果物(バナナ)	ごはん みそ汁(生揚げ・ふき) コーン入り卵焼き (卵・コーン・玉葱・人参・パセリ) 三色浸し (ほうれん草・白菜・赤パプリカ) 果物(オレンジ)	わかめうどん (鶏肉・わかめ・人参・玉葱・干椎茸・長葱) じゃが芋のグラッセ風 (じゃが芋・人参・インゲン) 果物(パイナップル)	ごはん ポークスープ(豚肉・チンゲン菜・玉葱) 鶏肉のコーンフ레이크焼き (鶏肉・コーンフ레이크) キャベツ人参中華和え (キャベツ・人参・コーン) 果物(バナナ)
牛乳 スイートポテト	牛乳 ぱりんこ	牛乳 ばかうけ	牛乳 チョコビスケット
19日(火)・27日(水)	20日(水)	26日(火)誕生会	
バターロール アスパラシチュー (アスパラガス・じゃがいも・人参) 鮭のムニエル風 チンゲン菜のコーン和え (チンゲン菜・コーン・赤パプリカ) 果物(パイナップル)	ごはん みそ汁(大根・長葱) 豚肉のごま揚げ (豚肉・玉葱) ブロッコリーマヨドレ添え (ブロッコリー・トマト) 果物(りんご)	ごはん ドライカレー(豚肉・玉葱・人参・大豆・ピーマン・セロリ・レーズン) 鶏肉照り焼き ブロッコリーマヨドレあえ (ブロッコリー・赤パプリカ・コーン) オレンジゼリー 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)	
牛乳 焼きおにぎり(かつお節・青のり)	牛乳 まがりせんべい		

☆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。



食のウオッチング



～「食育」とは～

乳幼児期からの食体験の積み重ねは、生涯にわたり「楽しく食を営む力」になります。

「お腹がすくりズムの持てる子ども」「食べたいもの、好きなものが増える子ども」「一緒に食べたい人がいる子ども」「食事づくり、準備に関わる子ども」「食べ物を話題にする子ども」の姿を目標に、園では楽しく食べる子どもに成長していくことを期待しながら、見た目、味わいともに喜んでもらえる給食作りを心がけています。

又、野菜の仕掛け絵本を活用したり野菜を実際に見たり触れたりする等の食育活動を行い、子どもたちの食への関心を高めていきます。

ご家庭での食育のポイント

・生活リズムを身に付けよう

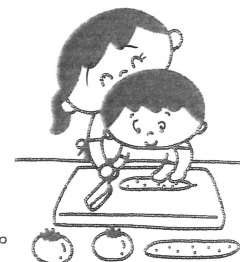
早寝、早起き、朝ごはんを基本とし、1日3食しっかり食べましょう。
できる限り同じ時間に食べることで、体のリズムが整います。

・楽しく食べよう

食事の時間を楽しみましょう。又、食べ物の話題、食事のマナー(食事の挨拶、食事の姿勢、手洗いなど)について話してみましょ。

・食事の準備に挑戦してみよう

調理の手伝いをする(野菜の皮むき、葉物をちぎるなど)、食器の準備や配膳をするなど、お子さんの成長に合わせて一緒に取り組んでみましょう。



～今月のメニューから～

<鶏肉のコーンフ레이크焼き>

<材料 大人2人分・幼児2人分>

- 鶏もも肉・・・240g
- マヨネーズ・・・大さじ1強
- 酒・・・小さじ1
- 醤油・・・小さじ1
- コーンフ레이크・・・40g位

<作り方>

- ① 鶏もも肉は厚い部分は薄くし8等分に切り分ける。
- ② A を混ぜ合わせて鶏肉にもみ込み、少しおいて味をしみ込ませる。
- ③ コーンフ레이크を荒く砕き、鶏肉にまぶす。
- ④ クッキングシートを敷いた天板に②を並べ、180℃で20分くらい焼く。

A