

6月給食予定献立

令和8年5月25日 厚別西認定こども園

1日・15日(月)	2日・16日(火)	3日・17日(水)	4日・18日(木)
ごはん みそ汁(小松菜・人参) チキンカツ アスパラヨドレ添え (アスパラ・トマト) 果物(バナナ)	ごはん 細竹汁(細竹・わかめ) 豚肉味噌焼き (豚肉・玉葱・万能葱) 大根人参ツナ煮 (大根・人参・ツナ・グリーンピース) 果物(パイナップル)	ごはん みそ汁(ほうれん草・エノキ) かれの磯辺焼き (かれい・青のり) 南瓜の含め煮 (南瓜・人参・インゲン) 果物(りんご)	ごはん みそ汁(長葱・なめこ) 炒め納豆 (納豆・豚肉・玉葱・人参・卵) 白菜とチンゲン菜のお浸し (白菜・チンゲン菜・人参・糸かつお) 果物(オレンジ)
ヨーグルト 毎日果実	牛乳 ビスコ・チーズクラッカー	牛乳 ごまマフィン	牛乳 源氏パイ
5日・19日(金)	6日・20日(土)	8日・22日(月)	9日・23日(火)
ごはん みそ汁(豆腐・玉葱) さばソース焼き 小松菜ひじき和え (小松菜・ひじき・人参) 果物(バナナ)	醤油ラーメン (豚肉・玉葱・もやし・人参・長葱) 青のりポテト (じゃが芋・人参・青のり) 果物(パイナップル)	ごはん みそ汁(さつま芋・切干大根) ポークビーンズ (大豆・豚肉・玉葱・人参・にんにく) キャベツわかめ和え (キャベツ・わかめ・赤パプリカ) 果物(りんご)	ごはん みそ汁(豆腐・ふき) 鮭ざんぎ ブロッコリーごま和え (ブロッコリー・人参) 果物(バナナ)
牛乳 5日人参ジャムサンド 19日星たべよ	牛乳 ぼたぼた焼き	牛乳 A字ビスケット	牛乳 お好み焼き (玉子・豚肉・キャベツ・糸かつお・青のり)
10日・24日(水)	11日・25日(木)	12日(金)	27日(土)
ごはん 豆乳みそ汁(白菜・しめじ) ハンバーグ (豚肉・玉葱・豆腐) 人参とコーンのグラッセ風 (人参・コーン・インゲン) 果物(パイナップル)	ごはん ツナカレー (ツナ・玉葱・人参・じゃが芋) もやしのコーン和え (もやし・コーン・きゅうり・赤パプリカ) 果物(オレンジ)	ごはん みそ汁(人参・麩) 豆腐ナゲット (豆腐・豚挽肉・ひじき・玉葱) きゅうりの中華和え (きゅうり・赤パプリカ) 果物(バナナ)	ナポリタン (豚肉・玉葱・人参・しめじ・ピーマン) ほうれん草お浸し (ほうれん草・人参・糸かつお) 果物(パイナップル)
牛乳 ホームパイ	牛乳 レーズンパン	牛乳 ホットケーキ	牛乳 ハッピーターン
26日(金)お誕生会	29日(月)	30日(火)	
ごはん びびんバ(豚肉・豆腐・長葱・生姜 にんにく・もやし・ほうれん草・人参) わかめスープ(わかめ・玉葱) きゅうりの中華和え (きゅうり・赤パプリカ) 果物(パイナップル)	ごはん みそ汁(じゃが芋・チンゲン菜) ほっけのカレー焼き ふきの炒め煮 (ふき・人参・糸かつお) 果物(パイナップル)	バターロール 米粉のコーンポタージュ (クリームコーン・玉葱・パセリ) 鶏肉の香味焼き (鶏肉・にんにく・長葱) キャベツと人参のサラダ(キャベツ・人参) 果物(オレンジ)	
牛乳 手作りデコレーションケーキ (ホイップ・みかん缶)	牛乳 人参ジャムサンド (食パン・人参・りんご)	牛乳 きなこ南瓜 (南瓜・きなこ)	

☆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

家族や友だちみんなと明るく食卓を囲むことで子どもたちは食事の楽しさを実感し、また、好き嫌い克服のきっかけや食事のマナーを学ぶ機会にもなります。日頃から園とご家庭の両方で意識して「食育」をすすめていきましょう。

1日の始まりの朝ごはん。バランス良く食べる方法は？

・ステップ1 まずは食べる習慣を身に付けよう

ごはん・パンなどの主食や、果物・牛乳・ヨーグルト等、簡単に準備できるものからすすめていきましょう。

・ステップ2 主食+主菜を組み合わせる

ごはん+納豆、パン+ゆで卵など、主食と主菜を組み合わせましょう。

・ステップ3 主食+主菜+副菜を組み合わせる

納豆ごはん+具沢山味噌汁、パン+ゆで卵+サラダなど、主食と主菜と副菜を組み合わせましょう。

今月の給食メニューから 豆腐ナゲット

おやつにもどうぞ

材料(大人2人子ども2人分)

- ・焼き豆腐 1丁
- ・ほしひじき 大さじ1
- ・玉ねぎ 中1/4個
- ・豚挽肉 60g
- ・塩 少々
- ・片栗粉 10g
- ・パン粉 25g
- ・砂糖 小さじ1/2
- ・しょうゆ 小さじ1/2
- ・ケチャップ お好み
- ・揚げ油

〈準備〉

- ・豆腐はキッチンペーパーで包み、レンジ600Wで2分加熱し、よく水を切っておく。
- ・ひじきは水で戻してよく洗い、粗く刻んでおく。
- ・玉ねぎはみじん切りにして油で炒め、粗熱をとっておく。

〈作り方〉

- ①焼き豆腐、ほしひじき、玉ねぎ、豚挽き肉、Aを混ぜ合わせる。
- ②カレースプーンで①をすくい、180℃に熱した油に落として揚げる。
- ③ケチャップを添えて盛り付ける。