



10月給食だより



社会福祉法人暁ほほえみ福祉会 吉田こども園 2022・10月

おはぎ



おやつにおはぎを食べました！
みんな喜んでくれました♪



日	月	火	水	木	金	土
日						1
主食・飲物						そばろ丼・番茶
汁						豆腐の味噌汁
主菜						野菜炒め
副菜						
午前(もち、ちゅーりっぷ、つくし組)						ころころおむすび
午後						梅こぶおむすび
日	3	4	5	6	7	8
主食・飲物	5分つきごはん・番茶	5分つきごはん・番茶	5分つきごはん・番茶	5分つきごはん・番茶	5分つきごはん・番茶	5分つきごはん・番茶
汁	玉ねぎの味噌汁	きのこのすまし汁	寄せ鍋風汁	豆腐のすまし汁	さつま芋の味噌汁	運動会
主菜	魚の照り焼き	鶏肉のごまみそ焼き	魚の塩焼き	厚焼き卵	魚の竜田揚げ	
副菜	ひじきと大豆の煮物	りっちゃんの元気さらだ	切干大根の煮物	白和え	ひじきの酢の物	
午前(もち、ちゅーりっぷ、つくし組)	ころころおむすび	黒豆煮	ころころおむすび	ころころおむすび	焼きかぼちゃ	
午後	そばろおむすび	炊き込みおむすび	きな粉おむすび	焼きじゃが	ばくだんおむすび	
日	10	11	12	13	14	15
主食・飲物		5分つきごはん・番茶	5分つきごはん・番茶	5分つきごはん・番茶	5分つきごはん・番茶	5分つきごはん・番茶
汁	スポーツの日	きゃべつの味噌汁	わかめのすまし汁	なめこの味噌汁	さんまの混ぜごはん・番茶	そばろ丼・番茶
主菜		松風焼き	魚の西京焼き	厚揚げ甘辛煮	★わかめの味噌汁	豆腐の味噌汁
副菜		わかめの酢の物	ほうれん草のごま和え	秋色サラダ	豆腐つくねのあんかけ	野菜炒め
午前(もち、ちゅーりっぷ、つくし組)		ころころおむすび	ころころおむすび	ころころおむすび	温奴	ころころおむすび
午後		焼き芋	寿司おむすび	きな粉団子	茶むすび	梅こぶおむすび
日	17	18	19	20	21	22
主食・飲物	5分つきごはん・番茶	5分つきごはん・番茶	5分つきごはん・番茶	5分つきごはん・番茶	5分つきごはん・番茶	5分つきごはん・番茶
汁	玉ねぎの味噌汁	きのこのすまし汁	寄せ鍋風汁	豆腐のすまし汁	さつま芋の味噌汁	えのきの味噌汁
主菜	魚の照り焼き	鶏肉のごまみそ焼き	魚の塩焼き	厚焼き卵	魚の竜田揚げ	もやしの酢の物
副菜	ひじきと大豆の煮物	りっちゃんの元気さらだ	切干大根の煮物	白和え	ひじきの酢の物	
午前(もち、ちゅーりっぷ、つくし組)	ころころおむすび	黒豆煮	ころころおむすび	ころころおむすび	焼きかぼちゃ	ころころおむすび
午後	そばろおむすび	炊き込みおむすび	きな粉おむすび	焼きじゃが	ばくだんおむすび	梅じゃこおむすび
日	24	25	26	27	28	29
主食・飲物	5分つきごはん・番茶	5分つきごはん・番茶	5分つきごはん・番茶	5分つきごはん・番茶	5分つきごはん・番茶	5分つきごはん・番茶
汁	けんちん汁	きゃべつの味噌汁	わかめのすまし汁	なめこの味噌汁	きのこ汁	豆腐の味噌汁
主菜	鶏肉の唐揚げ	松風焼き	魚の西京焼き	厚揚げ甘辛煮	真砂揚げ	かぼちゃのそばろ煮
副菜	きゅうりの梅和え	わかめの酢の物	ほうれん草のごま和え	秋色サラダ	白菜の昆布和え	
午前(もち、ちゅーりっぷ、つくし組)	ころころおむすび	ころころおむすび	ころころおむすび	ころころおむすび	温奴	ころころおむすび
午後	ころころおむすび・果物	焼き芋	寿司おむすび	きな粉団子	茶むすび	梅こぶおむすび
日	31	保小中連携献立について 益田市保育研究会では、25年度より学校給食と連携して保育所から中学校の時期まで一貫した食育の取り組みを実施しています。その取組の一つとしての保小中連携献立で、10月の献立は4日、18日にりっちゃんの元気さらだ 14日にさんまの混ぜご飯です！				
主食・飲物	5分つきごはん・番茶					
汁	かきたま汁					
主菜	鶏肉の甘酢だれ					
副菜	さつま芋甘煮					
午前(もち、ちゅーりっぷ、つくし組)	ころころおむすび					
午後	かぼちゃ蒸しまんじゅう					

10月に美味しい海の生き物

さわら・すずき・さけ・さんま・はまち

さんまには、胃がありません！
腸も短く、お腹に消化中のエサが溜らないため、はらわたを美味しく食べることができます。
塩焼き、煮付け、蒲焼きなどがおすすめです♪

秋と言えば…食欲の秋ですね！冬に向けて栄養を蓄える時期です。さんま、さつま芋、栗などおいしいものがたくさんあります。たくさん食べて元気に過ごしましょう！

ごはんは5分つき米です。園に精米機があるので使う都度精米しています。

★「お誕生会メニュー」 *都合により献立が変わる場合があります。