



給食だよ!



社会福祉法人暁ほほえみ福祉会 吉田こども園 2023年・1月

曜日	月	火	水	木	金	土
日	2	3	4	5	6	7
主食・飲物	人数に応じて献立を立てます		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	そばろ丼・番茶
汁			なめこのみそ汁	かきたま汁	寄せ鍋風汁	わかめのみそ汁
主菜			煮魚	豆腐のみそ煮	魚の梅焼き	もやしの酢の物
副菜			大根なます	わかめの酢の物	ひじきの酢の物	
おやつ			ころころおむすび	焼きじゃが	ころころおむすび	ころころおむすび
午前			寿司おむすび	のりおむすび	七草粥	梅じゃこおむすび
日	9	10	11	12	13	14
主食・飲物	成人の日		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			大根のみそ汁	えりんぎのすまし汁	豆腐のみそ汁	わかめのすまし汁
主菜			五目煮	豚バラ大根	魚のおろしソースかけ	鶏肉のごまみそ焼き
副菜			白菜のごま和え	冬色サラダ	キャベツ昆布和え	ほうれん草の白和え
おやつ			焼きかぼちゃ	黒豆煮	ころころおむすび	ころころおむすび
午前			さつま芋おむすび	茶むすび	そばろおむすび	ういろ
午後						
日	16	17	18	19	20	21
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	えのきのすまし汁	厚揚げの味噌汁	なめこのみそ汁	かきたま汁	寄せ鍋風	そばろ丼・番茶
主菜	魚の西京焼き	鶏肉のくわ焼き	煮魚	★すき焼き風煮	魚の梅焼き	わかめのみそ汁
副菜	切干大根の煮物	さつま芋甘煮	大根なます	わかめの酢の物	ひじきの酢の物	もやしの酢の物
おやつ	ころころおむすび	ころころおむすび	ころころおむすび	煮干しせんべい	ころころおむすび	ころころおむすび
午前	焼きいも	ばくだんおむすび	寿司おむすび	のりおむすび	焼きじゃが	梅じゃこおむすび
午後						
日	23	24	25	26	27	28
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	お弁当の日		炊き込みごはん・番茶
汁	けんちん汁	大根のみそ汁	えりんぎのすまし汁			わかめのすまし汁
主菜	魚のごまみそ焼き	五目煮	豚バラ大根			ほんもろこのから揚げ
副菜	きゃべつの酢の物	白菜のごま和え	冬色サラダ			ほうれん草の白和え
おやつ	ころころおむすび	焼きかぼちゃ	黒豆煮	ころころおむすび	ころころおむすび	ころころおむすび
午前	きな粉おむすび	さつま芋おむすび	茶むすび	そばろおむすび	ういろ	梅じゃこおむすび
午後						
日	30	31				
主食・飲物	5分つきごはん・番茶	5分つきごはん・番茶				
汁	えのきのすまし汁	厚揚げの味噌汁				
主菜	魚の西京焼き	鶏肉のくわ焼き				
副菜	切干大根の煮物	さつま芋甘煮				
おやつ	ころころおむすび	ころころおむすび				
午前	焼き芋	ばくだんおむすび				
午後						

クリスマスケーキ 作りに挑戦!



今年のさくら組さんも
小さいカップケーキを焼いて
1人1つ飾り付けをしてもらいました♪
それぞれの個性がでて、自分だけの
可愛いミニケーキが完成しました♡



1月においしい食べ物

春の七草のひとつに数えられる
“すずしろ”とは大根のことです。大根は1年
中お店に出回っていますが、12月～2月の
冬の時期が旬です。大根は煮物や漬物、サラ
ダなど幅広い料理に使われる野菜です。いろ
いろな料理で旬の野菜を楽しみましょう
(^o^)

★「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。

お正月においしい物を食べ、疲れた胃を休めるために七草粥を食べます。

せり・なすな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろの七草です!

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、保育園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。

今月の連携献立は、「魚のおろしソースかけ」と「大根なます」です。

こども園では、魚のおろしソースかけは12日に、大根なますは4日と18日にですよ!