



3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 2023年 3月

		月		火		水		木		金		土	
日	主食・飲物					1	5分つきごはん・番茶	2	5分つきごはん・番茶	3	5分つきごはん・番茶	4	
	汁						じゃが芋の味噌汁		かきたま汁	★	なめこの味噌汁	お弁当の日	
	主菜						鶏の梅しそ焼き		豆腐の味噌煮		魚の甘酢だれ		
	副菜						きゃべつの酢の物		きゃべつの磯香和え		白和え		
おやつ	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	
	午後						のりおむすび		焼きじゃが		いちご大福	きな粉おむすび	
日	主食・飲物	6	5分つきごはん・番茶	7	5分つきごはん・番茶	8	5分つきごはん・番茶	9	魚のそぼろごはん・番茶	10	5分つきごはん・番茶	11	牛丼・番茶
	汁		そうめん汁		豆腐の味噌汁		わかめのごま味噌汁		白菜の味噌汁		玉ねぎの味噌汁		豆腐の味噌汁
	主菜		松風焼き		魚の塩焼き		鶏の唐揚げ		五目豆		厚焼き卵		もやしの酢の物
	副菜		わかめ酢の物		もずくの酢の物		フロッコリーのごま和え		春色サラダ		きゃべつの酢の物		
おやつ	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		ころころおむすび		ころころおむすび
	午後		炊き込みおむすび		きな粉いろいろ		ばくだんおむすび		梅こぶおむすび		きな粉団子		そぼろおむすび
日	主食・飲物	13	5分つきごはん・番茶	14	5分つきごはん・番茶	15	5分つきごはん・番茶	16	5分つきごはん・番茶	17	5分つきごはん・番茶	18	中華丼・番茶
	汁		もやしの味噌汁		じゃが芋の味噌汁		かきたま汁		なめこの味噌汁		わかめ味噌汁		豆腐のみそ汁
	主菜		魚の照り焼き		鶏肉の梅しそ焼き		豆腐のみそ煮		魚の甘酢だれ		すき焼き風煮		野菜炒め
	副菜		切干大根の煮物		きゃべつの酢の物		きゃべつの磯香和え		白和え		きゃべつのおかか和え		
おやつ	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		煮干せんべい		黒豆煮		ころころおむすび
	午後		梅じゃこおむすび		のりおむすび		焼きじゃが		きな粉おむすび		寿司おむすび		茶むすび
日	主食・飲物	20	5分つきごはん・番茶	21		22	5分つきごはん・番茶	23	5分つきごはん・番茶	24	5分つきごはん・番茶	25	牛丼・番茶
	汁		わかめのごま味噌汁	春分の日			豆腐のすまし汁		白菜の味噌汁		玉ねぎの味噌汁		えのきの味噌汁
	主菜		鶏の唐揚げ				魚の西京焼き		五目豆		厚焼き卵		もやしの酢の物
	副菜		フロッコリーのごま和え				もずくの酢の物		春色サラダ		きゃべつの酢の物		
おやつ	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		ころころおむすび
	午後		梅じゃこおむすび				ばくだんおむすび		梅こぶおむすび		きな粉団子		そぼろおむすび
日	主食・飲物	27	5分つきごはん・番茶	28	5分つきごはん・番茶	29	5分つきごはん・番茶	30	5分つきごはん・番茶	31	5分つきごはん・番茶		
	汁		もやしの味噌汁		じゃが芋の味噌汁		かきたま汁		なめこの味噌汁		わかめ味噌汁		
	主菜		魚の照り焼き		鶏肉の梅しそ焼き		豆腐の味噌煮		魚の甘酢だれ		すき焼き風煮		
	副菜		切干大根の煮物		きゃべつの酢の物		きゃべつの磯香和え		白和え		きゃべつのおかか和え		
おやつ	午前(もち、ちゅーりっぷ、つくし組)		ころころおむすび		さつま芋の甘煮		ころころおむすび		ころころおむすび		ころころおむすび		
	午後		ばくだんおむすび		のりおむすび		焼きじゃが		きな粉おむすび		寿司おむすび		



美味しく食べてま〜す!(^^)!

3月においしい益田の食べ物 **ワカメ**

春が旬の生ワカメは、新鮮さが命です。さっと湯に通すと、茶色い色が鮮やかな緑色に変わります。刺身、サラダ、和え物の他に、しゃぶしゃぶのようにしても美味しくいただけます。日持ちのしない生ワカメですが、長く保存するために昔から様々な工夫がされてきました。乾燥させた素干しワカメ、板ワカメ、糸ワカメなど、乾燥ワカメは地域により様々な方法で作られています。

- 旬の食べ物
- 大根・かぶ・ねぎ・フロッコリー
 - 水菜・ほうれん草・小松菜・
 - さわら、たら、カ

保小中連携献立について

益田市保育研究会では、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。その取組みの一つとしての保小中連携献立です。

今月の連携献立は「わかめのごま味噌汁」と「魚のそぼろご飯」です。

「わかめのごま味噌汁」は8日と20日に、「魚のそぼろご飯」は9日にします。



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。