

4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・4月



入園・進級おめでとうございます

調理員一同、心をこめて、おいしい給食作りに励みます。どうぞよろしくをお願いします！



吉田こども園の給食について

子どもたちにはこども園で元気いっぱい遊び、給食もたくさん食べてほしいと思います。

こども園の給食は、地産地消の利食給食です。

利食は昔から食べられている日本の食事です。田や畑を耕し、米や野菜を育てて収穫したものを使い、地元の海でとれた魚を調理して、何世代も前から食べ続けられている日本人のからだに合う食事です。利食は油をあまり使わずに素材の味を生かすことができます。

当園では、食材や調味料もできる限り地元の物を使うようにしています。地元の物は鮮度もよく、とてもおいしいです。その時期にとれた旬の食材を使っています。

3時のおやつは、おむすびを基本としています。おやつは第4の食事と言われるくらいとても大切で、しっかり食べて欲しい“食事”です。お米は熱や力のもととなります。おむすびをよく噛んで食べることで、あごや歯がじょうぶになり、午後も元気に遊ぶことができます。日によって違ういろんな味のおむすびを用意し、「今日は何のおむすびかな？」と楽しんで欲しいと思っています。

味付けは素材そのもので、薄味にしています。旬の野菜は甘くておいしいです。素材の味を生かした味付けを心がけています。

曜日	月	火	水	木	金	土
日						1
主食・飲物						そぼろ丼・番茶
汁						えのきのみそ汁
主菜						きゃべつの酢の物
副菜						
午前(もち、ちゅうりっぷ、つくし組)						ころころおむすび
午後						梅じゃこおむすび
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	さつま芋のみそ汁	なめこのみそ汁	えのきのみそ汁	きゃべつのみそ汁	わかめのみそ汁	親子丼・番茶
主菜	鶏肉の唐揚げ	魚の梅焼き	厚焼き卵	魚の西京焼き	鶏の甘酢あん	じゃが芋のみそ汁
副菜	ブロッコリーの和え物	きゃべつの磯香和え	わかめ酢の物	切干大根の煮物	春色サラダ	野菜炒め
午前(もち、ちゅうりっぷ、つくし組)	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	黒豆煮	ころころおむすび
午後	ひじきおむすび	そぼろおむすび	ばくだんおむすび	焼きじゃが	いなりおむすび	きなこむすび
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	5分つきごはん・番茶
汁	かきたま汁	たまねぎのみそ汁	わかめのみそ汁	もやしのみそ汁	大根のみそ汁	えのきのみそ汁
主菜	とりのごまみそ焼き	魚の照り焼き	豆腐のみそ煮	五目豆	魚の竜田揚げ	きゃべつの酢の物
副菜	ひじきの酢の物	納豆和え	もやしの酢の物	きゃべつの昆布和え	ほうれん草のごま和え	
午前(もち、ちゅうりっぷ、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	のりおむすび	桜もち	梅こぶおむすび	茶むすび	炊き込みおむすび	梅じゃこおむすび
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	いかめし・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	さつま芋のみそ汁	なめこのみそ汁	えのきのすまし汁	きゃべつのみそ汁	わかめのみそ汁	親子丼・番茶
主菜	魚の梅焼き	鶏のくわ焼き	魚の西京焼き	厚焼き卵	鶏の甘酢あん	じゃが芋のみそ汁
副菜	ブロッコリーの和え物	きゃべつの磯香和え	わかめ酢の物	切干大根の煮物	春色サラダ	野菜炒め
午前(もち、ちゅうりっぷ、つくし組)	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	黒豆煮	ころころおむすび
午後	ひじきおむすび	そぼろおむすび	ばくだんおむすび	焼きじゃが	いなりおむすび	きなこむすび
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	かきたま汁	たまねぎのみそ汁	わかめのみそ汁	もやしのみそ汁	大根のみそ汁	
主菜	とりのごまみそ焼き	魚の照り焼き	豆腐のみそ煮	五目豆	魚の竜田揚げ	
副菜	ひじきの酢の物	納豆和え	もやしの酢の物	きゃべつの昆布和え	ほうれん草のごま和え	
午前(もち、ちゅうりっぷ、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	のりおむすび	ういろ	梅こぶおむすび	茶おむすび	炊き込みおむすび	

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。

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。

その取り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「春色サラダ」と「納豆和え」です。

吉田こども園では、春色サラダが7日と21日に、納豆和えが11日と25日の給食に出ます！



カマドの日

毎月第1、3火曜日に園庭でごはん、味噌汁を作ります！ごはんは、お米とぎをしてからカマドで炊きます。味噌汁は出汁をとり、具となる野菜を切り、味噌を入れて完成させます。枝や薪を準備して火をおこす火おこし当番もいますよ！3、4、5歳児さんが担当します。みんなで張り切ってやっていきますよ(*^▽^*)

※雨が降れば、室内で野菜を切り、炊飯器でお米をたきます。

