



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・5月

からだがよろこぶ給食

	月	火	水	木	金	土
屋食	1 5分づきごはん・番茶 えのきのすまし汁 魚のごまみそ焼き わかめの酢の物	2 5分づきごはん・番茶 豆腐のみそ汁 鶏肉のくわ焼き もやしの酢の物	3 憲法記念日	4 みどりの日	5 こどもの日	6 きのこ丼・番茶 じゃがいものみそ汁 きやべつの和え物
午前のおやつ (もも、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
午後のおやつ	そばろおむすび	梅じゃこおむすび				きなこおむすび
屋食	8 5分づきごはん・番茶 たまねぎのみそ汁 鶏の梅しそ焼き ひじきの酢の物	9 5分づきごはん・番茶 厚揚げのみそ汁 魚の塩焼き 納豆和え	10 たけのこごはん・番茶 若竹汁 豆腐のみそ煮 きやべつの酢の物	11 5分づきごはん・番茶 きやべつのみそ汁 松風焼き 切干大根の煮物	12 5分づきごはん・番茶 豚汁 煮魚 白和え	13 中華丼・番茶 きのこ汁 きやべつのおかか和え
午前のおやつ (もも、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	焼きじゃが	ころころおむすび	ころころおむすび
午後のおやつ	焼きじゃが	寿司おむすび	のりおむすび	かしわもち	ばくだんおむすび	梅こぶおむすび
屋食	15 5分づきごはん・番茶 えのきのすまし汁 魚のごまみそ焼き わかめの酢の物	16 5分づきごはん・番茶 豆腐のみそ汁 鶏肉のくわ焼き もやしの酢の物	17 5分づきごはん・番茶 なめこのみそ汁 五目豆 きやべつの磯香あえ	18 5分づきごはん・番茶 かきたま汁 魚の梅焼き 青菜の和え物	19 5分づきごはん・番茶 わかめのみそ汁 山菜かき揚げ きやべつの昆布あえ	20 きのこ丼・番茶 じゃがいものみそ汁 きやべつの和え物
午前のおやつ (もも、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
午後のおやつ	そばろおむすび	梅じゃこおむすび	茶むすび	いなりおむすび	ういろ	きなこむすび
屋食	22 5分づきごはん・番茶 玉ねぎのみそ汁 鶏肉の梅しそ焼き ひじきの酢の物	23 5分づきごはん・番茶 厚揚げのみそ汁 魚の塩焼き 納豆あえ	24 5分づきごはん・番茶 わかめのすまし汁 豆腐のみそ煮 きやべつの酢の物	25 お弁当の日 焼きかぼちゃ	26 5分づきごはん・番茶 豆腐のくずし汁 魚の唐揚げ わかめの酢の物	27 中華丼・番茶 きのこ汁 きやべつのおかか和え
午前のおやつ (もも、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	焼きかぼちゃ	ころころおむすび	ころころおむすび
午後のおやつ	焼きじゃが	寿司おむすび	のりおむすび	たきこみおむすび	ばくだんおむすび	梅こぶおむすび
屋食	29 5分づきごはん・番茶 えのきのすまし汁 魚のごまみそ焼き もやしのごま酢和え	30 豆ごはん ・番茶 豆腐のみそ汁 鶏肉のくわ焼き きんぴらごぼう	31 5分づきごはん・番茶 なめこのみそ汁 五目豆 きやべつの磯香あえ			
午前のおやつ (もも、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			
午後のおやつ	そばろおむすび	梅じゃこおむすび	茶むすび			

いりこ・昆布・干しいたけを使って、出汁をとっています。



調味料にもこだわっています。
左から料理酒・みりん・醤油



(左)てんさい糖
ミネラル、オリゴ糖が含まれており、お腹にやさしい砂糖です。

(右)小麦粉は使わず、米粉を使用しています。



毎週月・木曜日に真砂から野菜が届きます。



この日はたけのこ・ほうれん草
高菜が届きました

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。
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 **26日に「魚の唐揚げ」、30日に「豆ごはん」**です。

ごはんは **5分づき米**です。こども園に精米機があるのでその都度精米しています。

5月においしい益田の食べ物～**グリーンピース**～
グリーンピースは、実えんどうともいわれていて、実(種実)を食べる野菜です。缶詰や冷凍のものは一年中使うことができ便利ですが、旬に出回るグリーンピースは、おいしく、風味が豊かで鮮やかな色の特徴です。おうちでも豆ごはんを作ってみてくださいね。



ホワイトボードにその日の献立・おやつの写真を展示しているのでご覧ください!