



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・6月

お米とぎをしています！



お米を枡で計ります。すりきりをするのも上手ですよ！お友達がするのを見ながらみんなです。お米がボウルからこぼれないようにしっかり手を添えます。こどもたちは毎日楽しそうにしています。



この日きた真砂の野菜は、きゃべつ・ほうれん草・こまつな・スナップエンドウ・たけのこ！
カマドの日にたけのこの皮むき、スナップエンドウのすじ取りをしました。
スナップエンドウはその日の給食で食べました。
甘くて美味しかったね。
次はどんなお野菜がくるか楽しみです！

曜日	月	火	水	木	金	土
日				1	2	3
主食・飲物				5分つきご飯・麦茶	5分つきご飯・麦茶	焼き鳥丼・麦茶
汁				たまねぎのみそ汁	かきたま汁	わかめのみそ汁
主菜				鶏肉と大豆の煮物	魚の照り焼き	わかめのみそ汁
副菜				野菜のおかかあえ	トマト和え物	野菜炒め
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
				いなりおむすび	ばくだんおむすび	きなこおむすび
日	5	6	7	8	9	10
主食・飲物	5分つきご飯・麦茶	5分つきご飯・麦茶	5分つきご飯・麦茶	5分つきご飯・麦茶	5分つきご飯・麦茶	牛丼・麦茶
汁	貝だくさんみそ汁	豆腐のみそ汁	厚揚げのみそ汁	わかめのすまし汁	なめこのみそ汁	えのきのみそ汁
主菜	鶏肉のくわ焼き	魚の塩焼き	肉じゃが	豆腐のみそ煮	鶏肉の梅しそ焼き	もやしの酢の物
副菜	ひじきの煮物	魚の塩焼き 青菜の和え物	肉じゃが いかの酢の物	きゃべつの酢の物	納豆和え	
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	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	茶むすび	梅じゃこむすび	そばろおむすび	寿司おむすび	焼きじゃが
日	12	13	14	15	16	17
主食・飲物	5分つきご飯・麦茶	5分つきごはん・麦茶	5分つきご飯・麦茶	5分つきご飯・麦茶	5分つきご飯・麦茶	5分つきご飯・麦茶
汁	豆腐のくずし汁	きゃべつのみそ汁	新玉・新じゃがのみそ汁	たまねぎのみそ汁	えのきのすまし汁	わかめのみそ汁
主菜	魚の西京焼き	ひじき入り厚焼き卵	厚揚げの甘辛煮	鶏肉と大豆の煮物	魚の甘酢だれ	野菜炒め
副菜	オクラのごま和え	切干大根の煮物	わかめの酢の物	野菜のおかか和え	トマトの和え物	
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	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	ひじきおむすび	のりおむすび	あんだんこ	いなりおむすび	ばくだんおむすび
日	19	20	21	22	23	24
主食・飲物	5分つきご飯・麦茶	5分つきご飯・麦茶	5分つきご飯・麦茶	お弁当の日	5分つきご飯・麦茶	5分つきご飯・麦茶
汁	貝だくさん汁	豆腐のみそ汁	厚揚げのみそ汁		とろとろみそ汁	えのきのみそ汁
主菜	鶏肉のくわ焼き	魚の塩焼き	肉じゃが		鶏肉の梅しそ焼き	もやしの酢の物
副菜	切干大根の煮物	魚の塩焼き 青菜の和え物	肉じゃが いかの酢の物		ひじきの酢の物	
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	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	茶むすび	梅じゃこおむすび	寿司おむすび	そばろおむすび	焼きじゃが
日	26	27	28	29	30	
主食・飲物	5分つきご飯・麦茶	5分つきごはん・麦茶	5分つきご飯・麦茶	5分つきご飯・麦茶	5分つきご飯・麦茶	
汁	きゃべつのみそ汁	豆腐のくずし汁	もやしのみそ汁	たまねぎのみそ汁	えのきのすまし汁	
主菜	魚の西京焼き	ひじき入り厚焼き卵	真砂揚げ	鶏肉と大豆の煮物	魚のごまみそ焼き	
副菜	オクラのごま和え	きんぴらごぼう	わかめの酢の物	野菜のおかか和え	トマトの和え物	
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	ころころおむすび	ころころおむすび	
	午後	ひじきおむすび	のりおむすび	みたらしだんご	いなりおむすび	ばくだんおむすび

ごはんは5分つき米です。園に精米機があるのでその都度精米しています。

*都合により献立が変わる場合があります。

6月においしい益田の食べ物 ~新じゃがいも~

春から初夏にかけて出回る、収穫されてすぐのじゃがいもを「新じゃがいも」と言います。皮が薄くみずみずしいのが特徴です。新じゃがいもはビタミン類が豊富で、特にビタミンCは果物に負けにくい含まれています。また、じゃがいものビタミンCは熟を加えても壊れにくい特徴があるので、野菜に比べて効率よくビタミンCをとることができます。

新じゃがいもは皮ごと食べられるので、きれいに洗って皮ごと揚げ物や煮物にするとおいしく食べられますよ。

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。

その取り組みの一つが保小中連携献立です。

今月の連携献立は6、20日に「魚の塩焼き」

7、21日に「いかの酢の物」を出します！



ご近所の方からえんどう豆を頂きました。きぬさやより大きくて、「皮食い」

