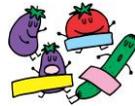




# 給食だより



社会福祉法人暁ほほえみ福祉会 吉田こども園 2023年7月

	月	火	水	木	金	土
昼食						1 そぼろ丼・麦茶 厚揚げの味噌汁 きやべつの磯香和え
午前のおやつ (ちゅーりっぷ、もも、つくし組)						ころころおむすび
午後のおやつ						きな粉おむすび
昼食	3 5分つきごはん・麦茶 きのこ汁 魚の梅焼き 切干大根の煮物	4 5分つきごはん・麦茶 玉ねぎのみそ汁 鶏のくわ焼き きゅうりの梅和え	5 5分つきごはん・麦茶 わかめのみそ汁 魚の塩焼き 納豆和え	6 5分つきごはん・麦茶 なめこのみそ汁 松風焼き わかめの酢の物	7 5分つきごはん・麦茶 きやべつのみそ汁 鶏の唐揚げ もずくの酢の物	8 牛井・麦茶 油揚げのみそ汁 もやしのごま酢和え
午前のおやつ (ちゅーりっぷ、もも、つくし組)	ころころおむすび	ころころおむすび	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
午後のおやつ	茶むすび	いなりむすび	ばくだんおむすび	寿司おむすび	七夕そうめん	梅じゃこおむすび
昼食	10 5分つきごはん・麦茶 わかめのみそ汁 魚の照り焼き きやべつのおかか和え	11 5分つきごはん・麦茶 玉ねぎのすまし汁 豆腐のみそ煮 とろとろ酢の物	12 5分つきごはん・麦茶 えのきのみそ汁 鶏の梅しそ焼き 夏色サラダ	13 5分つきごはん・麦茶 豆腐のみそ汁 五目煮 もやしの酢の物	14 5分つきごはん・麦茶 具だくさんみそ汁 魚の南蛮漬け きやべつの昆布和え	15 そぼろ丼・麦茶 厚揚げのみそ汁 きやべつの磯香和え
午前のおやつ (ちゅーりっぷ、もも、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	冷奴	ころころおむすび
午後のおやつ	そぼろおむすび	しそゼリー	のりおむすび	焼きじゃが	炊き込みおむすび	きな粉おむすび
昼食	17 <b>海の日</b>	18 5分つきごはん・麦茶 たまねぎのみそ汁 鶏のくわ焼き きゅうりの梅和え	19 5分つきごはん・麦茶 わかめのすまし汁 魚のごまみそ焼き 納豆和え	20 5分つきごはん・麦茶 なめこのみそ汁 松風焼き わかめの酢の物	21 5分つきごはん・麦茶 きやべつのみそ汁 鶏のさっぱり煮 オクラのごま和え	22 親子丼・麦茶 もやしのみそ汁 野菜炒め
午前のおやつ (ちゅーりっぷ、もも、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
午後のおやつ		いなりおむすび	ばくだんおむすび	寿司おむすび	冷やしそうめん	梅じゃこおむすび
昼食	24 5分つきごはん・麦茶 わかめのみそ汁 高野豆腐の揚げ煮 おくらのとろとろ酢の物	25 5分つきごはん・麦茶 なすのみそ汁 魚の照り焼き きゅうりとささみの和え物	26 5分つきごはん・麦茶 えのきのみそ汁 鶏の梅しそ焼き 夏色サラダ	27 5分つきごはん・麦茶 豆腐のみそ汁 肉じゃが もやしの酢の物	28 5分つきごはん・麦茶 具だくさんみそ汁 厚焼き卵 きやべつの酢の物	29 そぼろ丼・麦茶 厚揚げのみそ汁 きやべつの磯香和え
午前のおやつ (ちゅーりっぷ、もも、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	冷奴	ころころおむすび
午後のおやつ	そぼろおむすび	いろいろ	のりおむすび	焼きじゃが	炊き込みおむすび	きな粉おむすび
昼食	31 5分つきごはん・麦茶 そうめん汁 豚肉となすのみそ煮 納豆和え					
午前のおやつ (ちゅーりっぷ、もも、つくし組)	ころころおむすび					
午後のおやつ	茶むすび					



## 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10、25日に「魚の照り焼き」4、18日に「きゅうりの梅和え」を出します。



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。

\*都合により献立が変わる場合があります。

今年もさくら組さんで、梅干し作りをしました(〇)

出来上がりが楽しみです!!



## 7月においしい海・川の生き物

～マアジ・トビウオ・アユ・シイラ～

アジはその味の良さからアジ(味)と呼ばれるほど美味しい魚です。マアジは中でも特に漁獲が多く、島根県は全国2位の水揚げ量を誇っています。特に県西部の浜田を中心に漁獲されるマアジは脂ののりが良く、「どんちっちあじ」ブランドとして注目されています。

吉田こども園では、ハム・ソーセージ・ちくわ・はんぺん等の練り製品などは出しません。それらの食品には、リン酸塩という食品添加物が多く含まれており、ミネラル不足を引き起こします！ミネラルは、体の調子を整えたり、心を安定させたりと、私たちの体に欠かすことのできない、大切な栄養素です。

\*ミネラルとは、カルシウムやマグネシウム、鉄、亜鉛、カリウムなど、100種類以上の元素の総称です。