

9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・9月

曜日	月	火	水	木	金	土
日					1 納豆ごはん・麦茶 玉ねぎのみそ汁 魚の西京焼き 夏色サラダ	2 親子丼・麦茶 わかめのみそ汁 厚揚げ入り野菜炒め
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 煮干しせんべい
	午後				のりおむすび 煮干しせんべい	きな粉おむすび
日	4 7分つきごはん・麦茶 かきたま汁 魚の梅焼き オクラのごま和え	5 7分つきごはん・麦茶 豆腐のみそ汁 鶏肉の照り焼き 切干大根の酢の物	6 7分つきごはん・麦茶 なすのみそ汁 肉じゃが わかめ酢の物	7 7分つきごはん・麦茶 なめこのみそ汁 煮魚 じゃこときゅうりの梅和え	8 7分つきごはん・麦茶 厚揚げのみそ汁 五目豆 きゃべつの昆布和え	9 きのご丼・麦茶 豆腐のくずし汁 かぼちゃのそぼろ煮
おやつ	午前(もち、ちゅーりっぷ、つくし組)	冷やしトマト	ころころおむすび	ころころおむすび 煮干しせんべい	焼きかぼちゃ 煮干しせんべい	ころころおむすび
	午後	ころころおむすび 果物	梅じゃこおむすび 煮干しせんべい	ばくだんおむすび	いなりおむすび	きな粉だんご
日	11 7分つきごはん・麦茶 えりんぎのすまし汁 鶏肉のごまみそ焼き 納豆和え	12 7分つきごはん・麦茶 かぼちゃのみそ汁 魚の塩焼き カラフルじゃこピーマン	13 7分つきごはん・麦茶 じゃがいものみそ汁 高野豆腐の揚げ煮 トマトの和え物	14 7分つきごはん・麦茶 青菜のみそ汁 松風焼き ひじきの酢の物	15 納豆ごはん・麦茶 たまねぎのみそ汁 魚の西京焼き 夏色サラダ	16 親子丼・麦茶 わかめのみそ汁 厚揚げ入り野菜炒め
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	黒豆煮 煮干しせんべい	ころころおむすび	ころころおむすび 煮干しせんべい
	午後	茶むすび	焼きじゃが 田作り	のりおむすび	さつま芋おむすび	寿司おむすび 煮干しせんべい
日	18 敬老の日	19 7分つきごはん・麦茶 豆腐のみそ汁 鶏肉の照り焼き 切干大根の酢の物	20 7分つきごはん・麦茶 なすのみそ汁 肉じゃが わかめ酢の物	21 7分つきごはん・麦茶 なめこのみそ汁 魚の竜田揚げ オクラのごま和え	22 7分つきごはん・麦茶 厚揚げのみそ汁 五目豆 きゃべつの昆布和え	23 秋分の日
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	焼きかぼちゃ 煮干しせんべい	おはぎ
	午後		梅じゃこおむすび 煮干しせんべい	ばくだんおむすび	いなりおむすび	
日	25 7分つきごはん・麦茶 えりんぎのすまし汁 鶏肉のごまみそ焼き 納豆和え	26 7分つきごはん・麦茶 かぼちゃのみそ汁 魚の塩焼き カラフルじゃこピーマン	27 7分つきごはん・麦茶 じゃがいものみそ汁 レバーのからめ煮 トマトの和え物	28 7分つきごはん・麦茶 青菜のみそ汁 松風焼き ひじきの酢の物	29 じゃこ納豆ごはん・麦茶 たまねぎのみそ汁 煮魚 ささみときゅうりの和え物	30 親子丼・麦茶 わかめのみそ汁 厚揚げ入り野菜炒め
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	黒豆煮	ころころおむすび 煮干しせんべい	ころころおむすび
	午後	茶むすび 煮干しせんべい	焼きじゃが 田作り	のりおむすび	さつま芋おむすび	寿司おむすび
						梅じゃこおむすび

9月に入りますが、まだまだ暑い日は続きそうですね！食欲のなくなる時期ではありますが、しっかり食べて体力をつけましょう(^^)！

連携献立を紹介します。

カラフルじゃこピーマン (4人分)

材料

- ・ピーマン 1個
- ・赤パプリカ 1/6個
- ・黄パプリカ 1/6個
- ・糸こんにゃく 40g
- ・じゃこ 10g
- ・しょうゆ 小さじ1
- ・砂糖 小さじ1/2
- ・ごま 適量
- ・ごま油 適量

作り方

- ・ピーマン、パプリカを千切りにする。
- ・フライパンに全ての材料を入れ、ごま油で炒める。
- ・調味料を加えて全体にからめたら出来上がり。



保小中連携献立について

益田市保育研究会では、学校給食連携と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としての保小中連携献立です。

8月、9月の連携献立は「魚の竜田揚げ」と「カラフルじゃこピーマン」です。

今月は21日に「魚の竜田揚げ」

12日、26日に「カラフルじゃこピーマン」を出します。

ごはんは7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。



真砂から届いた野菜です★
なす、ピーマン、オクラ、ねぎ
玉ねぎ、にんじん、スイカ



真砂から届いた大きなスイカに興味津々でした。おやつにみんなで食べました。甘くておいしかったね～♪

