



給食だよ!



社会福祉法人暁ほほえみ福祉会 吉田こども園 2024年・1月

曜日	月	火	水	木	金	土
日	1	2	3	4	5	6
主食・飲物	人数に応じて献立を立てます			5分つきごはん・番茶	5分つきごはん・番茶	牛丼・番茶
汁				なめこのみそ汁	わかめのみそ汁	豆腐のみそ汁
主菜				松風焼き	鶏肉のごまみそ焼き	かぶの酢の物
副菜				ゆず入り大根なます	ひじきの白和え	
おやつ				ころころおむすび	焼きかぼちゃ	ころころおむすび
午後				梅こぶおむすび 田作り	七草粥	梅じゃこおむすび 煮干しせんべい
日	8	9	10	11	12	13
主食・飲物	成人の日					
汁						
主菜						
副菜						
おやつ						
午後						
日	15	16	17	18	19	20
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	牛丼・番茶
汁	えのきのみそ汁	大根のみそ汁	豆腐のみそ汁	もやしのみそ汁	わかめのみそ汁	さつま芋のみそ汁
主菜	魚の西京焼き	鶏肉の照り焼き	魚のおろしソースかけ	すき焼き風煮	鶏肉のごまみそ焼き	かぶの酢の物
副菜	切干大根の煮物	もやしのごま酢和え	ブロッコリーの和え物	わかめのみそ汁	ひじきの白和え	
おやつ	ころころおむすび	ころころおむすび 煮干しせんべい	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
午後	ばくだんおむすび	焼きじゃが	ぜんざい	梅こぶおむすび 田作り	茶むすび	梅じゃこおむすび 煮干しせんべい
日	22	23	24	25	26	27
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	お弁当の日		5分つきごはん・番茶
汁	豆腐の崩し汁	白菜のみそ汁	えりんぎのみそ汁			わかめのみそ汁
主菜	魚のごまみそ焼き	松風焼き	豚バラ大根			わかめのみそ汁
副菜	かぼちゃのそぼろ煮	ひじきの酢の物	冬色サラダ			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 煮干しせんべい	ころころおむすび	焼きじゃが	ころころおむすび
午後	寿司おむすび いりこ	焼きいも	ういろ	茶おむすび	いなりおむすび	きな粉おむすび いりこ
日	29	30	31			
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			
汁	えのきのみそ汁	大根のみそ汁	豆腐のみそ汁			
主菜	魚の西京焼き	鶏肉の照り焼き	魚のおろしソースかけ			
副菜	切干大根の煮物	もやしのごま酢和え	ブロッコリーの和え物			
おやつ	ころころおむすび	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	ばくだんおむすび	焼きじゃが	ぜんざい			



子ども達が手で丁寧に野菜をちぎってくれました(^)白菜、人参、しいたけなどとても集中していましたよ!

ちぎった野菜はみそ汁に入れてみんなで給食で食べました(^o^)



真砂から野菜が届きました!
今が旬の白菜や大根などたくさんあります♪

保小中連携献立について

益田市保育研究会では、25年度より学校給食と連携し、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。

今月の連携献立は、「魚のおろしソースかけ」と「ゆず入り大根なます」です。

魚のおろしソースかけは17日と31日に、大根なますは4日にですよ!



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。

1月においしい海の生き物

~7月~

ブリは出世魚と呼ばれ、成長とともに名前が変わります。地域によって異なりますが、島根県では、モジャコ、ツバス、ワカナ、ハマチ、メジ、マルゴ、ブリと呼び名が変わっていきます。

12月から2月ごろのブリは寒ブリと呼ばれ、特に脂がのっておいしくなります。煮物や照り焼き、しゃぶしゃぶなどいろいろな料理を楽しみましょう。

お正月においしい物を食べ、疲れた胃を休めるために七草粥を食べます。

せり・なすな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろの七草です!