3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　２０２４年　３月

		月	火	水	木	金	土
日	主食・飲物 汁 主菜 副菜					1 5分づきごはん・番茶 豆腐のみそ汁 鶏肉のくわ焼き 野菜の酢の物	2 そぼろ丼・番茶 じゃが芋のみそ汁 野菜炒め
ひるおや	午前（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
	午後					きなこおむすび　田作り	のりおむすび
日	主食・飲物 汁 主菜 副菜	4 5分づきごはん・番茶 かきたま汁 鶏肉の唐揚げ 納豆和え	5 5分づきごはん・番茶 なめこのみそ汁 魚の塩焼き もずくの酢の物	6 5分づきごはん・番茶 玉ねぎのみそ汁 厚焼き卵 切干大根の酢の物	7 5分づきごはん・番茶 もやしのみそ汁 すき焼き風煮 きゃべつのおかか和え	8 5分づきごはん・番茶 厚揚げのみそ汁 鶏肉の照り焼き きゃべつの酢の物	9 牛丼・番茶 えのきのみそ汁 もやしの酢の物
ひるおや	午前（もも、ちゅーりっぷ、つくし組）	ころころおむすび　いりこ	ころころおむすび	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
	午後	いちご大福	ばくだんおむすび	おかかおむすび　いりこ	梅こぶおむすび	茶むすび	ひじきおむすび
日	主食・飲物 汁 主菜 副菜	11 5分づきごはん・番茶 豆腐のくずし汁 松風焼き いかの酢の物	12 5分づきごはん・番茶 豚汁 魚の照り焼き 切干大根の煮物	13 5分づきごはん・番茶 わかめのごまみそ汁 鶏肉の梅しそ焼き ほうれん草の白和え	14 5分づきごはん・番茶 白菜のみそ汁 ほんもろこの唐揚げ 春色サラダ	15 魚のそぼろごはん・番茶 豆腐のみそ汁 五目煮 野菜のごま和え	16 きのこ丼・番茶 じゃが芋のみそ汁 きゃべつの酢の物
ひるおや	午前（もも、ちゅーりっぷ、つくし組）	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	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	たきこみおむすび	焼きじゃが　いりこ	みたらしだんご	いなりおむすび	梅じゃこおむすび	のりおむすび
日	主食・飲物 汁 主菜 副菜	18 5分づきごはん・番茶 わかめのすまし汁 魚の西京焼き 納豆和え	19 5分づきごはん・番茶 なめこのみそ汁 真砂揚げ ひじきの酢の物	20 春分の日	21 納豆ごはん・番茶 たまねぎのみそ汁 厚焼き卵 切干大根の酢の物	22 5分づきごはん・番茶 えりんぎのすまし汁 鶏肉のごまみそ焼き きゃべつの磯香和え	23 牛丼・番茶 えのきのみそ汁 もやしの酢の物
ひるおや	午前（もも、ちゅーりっぷ、つくし組）	ころころおむすび　いりこ	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	ういろう	ばくだんおむすび		おかかおむすび	梅こぶおむすび　田作り	ひじきおむすび
日	主食・飲物 汁 主菜 副菜	25 5分づきごはん・番茶 豆腐のくずし汁 魚のごまみそ焼き わかめの酢の物	26 5分づきごはん・番茶 切干大根のみそ汁 松風焼き 野菜のごま和え	27 5分づきごはん・番茶 きゃべつのみそ汁 鶏肉の梅しそ焼き ほうれん草の白和え	28 5分づきごはん・番茶 もやしのみそ汁 魚の照り焼き きゃべつの酢の物	29 5分づきごはん・番茶 豆腐のみそ汁 鶏肉のくわ焼き 切干大根の煮物	30 そぼろ丼・番茶 じゃが芋のみそ汁 野菜炒め
ひるおや	午前（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	たきこみおむすび	焼きじゃが	いなりおむすび　田作り	寿司おむすび	梅じゃこおむすび	のりおむすび

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所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「わかめのごまみそ汁」と「魚のそぼろご飯」です。
「わかめのごまみそ汁」は１３日に、「魚のそぼろご飯」は１５日に出ます。

ごはんは５分づき米です。
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。

恵方巻きを作りました♪

節分の日のおやつは恵方巻きでした。以上児は自分達で作りました。みんな、今年の方角に向かって願いをこめながら食べました(^^♪

3月においしい食べ物
～サワラ～

サワラはほっそりとした体形から『狭腹・さはら』が『サワラ』になったと言われています。地域によって異なりますが、旬が春と冬の２回あるそうです。サワラには血液をサラサラにしてくれるEPAとDHA、骨や歯の形成を助けるビタミンD、良質なたんぱく質など、健康維持のために必要な栄養素がたくさん含まれています。

近年では個体の減少や海外の乱獲により「準絶滅危惧種」に指定されていますが、旬のこの時期にはお刺身や塩焼きでおいしくいただきたいですね！