

4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年度 4月



入園・進級おめでとうございます

調理員一同、心をこめて、おいしい給食作りに励みます。
どうぞよろしくお願いいたします！



吉田こども園の給食について

子どもたちにはこども園で元気いっぱい遊び、給食もたくさん食べてほしいと思います。

こども園の給食は、地産地消の和食給食です。
和食は昔から食べられている日本の食事です。田や畑を耕し、米や野菜を育てて収穫したものを使い、地元の海でとれた魚を調理して、何世代も前から食べ続けられている日本人のからだに合う食事です。和食は油をあまり使わずに素材の味を生かすことができます。

当園では、食材や調味料もできる限り地元の物を使うようにしています。地元の物は鮮度もよく、とてもおいしいです。その時期にとれた旬の食材を使っています。

3時のおやつは、おむすびを基本としています。おやつは第4の食事と言われるくらいとても大切です、しっかり食べて欲しい「食事」です。お米は熱や力のもととなります。おむすびをよく噛んで食べることで、あごや歯がじょうぶになり、午後元気に遊ぶことができます。日によって色々な味のおむすびを用意し、「今日は何のおむすびかな？」と楽しんで欲しいと思っています。

味付けは素材そのもので、薄味にしています。旬の野菜は甘くておいしいです。素材の味を生かした味付けを

| 曜日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|------|--|--|---|--|---|--------------------------------------|
| 日 | 1 5分つきごはん・番茶 わかめのすまし汁 鶏肉のごまみそ焼き ひじきと大豆の煮物 | 2 5分つきごはん・番茶 きゃべつのみそ汁 魚の塩焼き 切干大根の酢の物 | 3 5分つきごはん・番茶 じゃが芋のみそ汁 厚焼き卵 納豆和え | 4 5分つきごはん・番茶 えのきのすまし汁 魚の西京焼き ブロッコリーの和え物 | 5 5分つきごはん・番茶 豆腐のみそ汁 鶏の甘酢あん わかめの酢の物 | 6 親子丼・番茶 たまねぎのみそ汁 もやしのごま酢和え |
| おむすび | 午前(もち、ちゅーりっぷ、つくし組) ころころおむすび 午後 のりおむすび いりこ | ころころおむすび 煮干しせんべい 焼きじゃが | ころころおむすび おかかおむすび 田作り | ころころおむすび ばくだんおむすび | ころころおむすび たきこみおむすび | ころころおむすび きな粉おむすび いりこ |
| 日 | 8 5分つきごはん・番茶 切干大根のみそ汁 鶏肉の梅焼き きゃべつの磯香和え | 9 5分つきごはん・番茶 なめこのみそ汁 魚の照り焼き 春色サラダ | 10 5分つきごはん・番茶 わかめのみそ汁 五目煮 もずくの酢の物 | 11 納豆ごはん・番茶 もやしのみそ汁 煮魚 ほうれん草のごま和え | 12 5分つきごはん・番茶 寄せ鍋風汁 松風焼き もやし酢の物 | 13 そばろ丼・番茶 えのきのみそ汁 きゃべつの酢の物 |
| おむすび | 午前(もち、ちゅーりっぷ、つくし組) ころころおむすび 午後 そばろおむすび | ころころおむすび ひじきおむすび いりこ | ころころおむすび 煮干しせんべい いなりおむすび | 焼きかぼちゃ 茶むすび | ころころおむすび 桜もち | ころころおむすび 梅こぶおむすび いりこ |
| 日 | 15 5分つきごはん・番茶 わかめのすまし汁 鶏肉のごまみそ焼き ひじきと大豆の煮物 | 16 5分つきごはん・番茶 なめこのみそ汁 魚の塩焼き 切干大根の酢の物 | 17 5分つきごはん・番茶 じゃが芋のみそ汁 厚焼き卵 納豆和え | 18 5分つきごはん・番茶 えのきのすまし汁 魚の西京焼き ブロッコリーの和え物 | 19 5分つきごはん・番茶 豆腐のみそ汁 鶏の甘酢あん わかめの酢の物 | 20 牛丼・番茶 たまねぎのみそ汁 もやしのごま酢和え |
| おむすび | 午前(もち、ちゅーりっぷ、つくし組) ころころおむすび 午後 のりおむすび いりこ | ころころおむすび 焼きじゃが | ころころおむすび おかかおむすび 田作り | ころころおむすび ばくだんおむすび | ころころおむすび 煮干しせんべい たきこみおむすび | ころころおむすび きな粉おむすび いりこ |
| 日 | 22 5分つきごはん・番茶 さつま芋のみそ汁 鶏肉の梅焼き きゃべつの磯香和え | 23 5分つきごはん・番茶 きゃべつのみそ汁 魚の照り焼き 春色サラダ | 24 5分つきごはん・番茶 わかめのみそ汁 五目煮 もずくの酢の物 | 25 納豆ごはん・番茶 もやしのみそ汁 煮魚 ほうれん草のごま和え | 26 5分つきごはん・番茶 寄せ鍋風汁 松風焼き もやし酢の物 | 27 そばろ丼・番茶 えのきのみそ汁 きゃべつの酢の物 |
| おむすび | 午前(もち、ちゅーりっぷ、つくし組) ころころおむすび 午後 そばろおむすび | ころころおむすび ひじきおむすび いりこ | ころころおむすび 煮干しせんべい いなりおむすび | ころころおむすび 茶むすび | ころころおむすび みたらしだんご | ころころおむすび 梅こぶおむすび いりこ |
| 日 | 29 昭和の日 | 30 5分つきごはん・番茶 なめこのみそ汁 魚の塩焼き ひじきの酢の物 | | | | |
| おむすび | 午前(もち、ちゅーりっぷ、つくし組) 午後 | ころころおむすび 焼きじゃが | | | | |

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。その取り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「春色サラダ」と「納豆和え」です。吉田こども園では、春色サラダが9日と23日に、納豆和えが3日と17日の給食に出ます！



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。

子ども達に人気のおやつ

『ばくだんおむすび』を紹介します(〇)

材料(4個分)

| | | |
|-------|------------|-----|
| ごはん | 適量 | } A |
| 鶏ミンチ | 50g | |
| 酒 | 小さじ1 | |
| しょうゆ | 小さじ2 | |
| みりん | 小さじ1 | |
| うずらの卵 | 4個 | } B |
| しょうゆ | 小さじ1 | |
| みりん | 小さじ1 | |
| 手巻きのり | 2枚(1人1/2枚) | |

作り方

- 1 鶏ミンチにAの調味料を入れて煮る
- 2 うずらの卵がかぶるくらいの水と調味料Bを入れ、卵に色がつくまで煮る
- 3 ごはんに鶏ミンチを入れて混ぜ込む
- 4 うずらの卵を半分に切りおにぎりの中に入れて丸くにぎる
- 5 のりで巻いたら出来上がり！



★うずらの卵のおにぎりは未満児さんには出していません。のどに詰まらせないように大きいクラスも半分に切ったものをしています。