



# 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・5月

## お米とぎをしています！

	月	火	水	木	金	土
<b>昼食</b> <small>午前のおやつ (もも、ちゅーりっぷ、つくし組)</small> <b>午後のおやつ</b>			1 5分つきごはん・番茶 玉ねぎのみそ汁 肉じゃが もずくの酢の物 ころころおむすび	2 5分つきごはん・番茶 えのきのみそ汁 鶏肉のくわ焼き 切干大根の煮物 ころころおむすび	3 <b>憲法記念日</b>	4 <b>みどりの日</b>
<b>昼食</b> <small>午前のおやつ (もも、ちゅーりっぷ、つくし組)</small> <b>午後のおやつ</b>	6 <b>振替休日</b>	7 5分つきごはん・番茶 厚揚げのみそ汁 魚の塩焼き 納豆和え ころころおむすび	8 5分つきごはん・番茶 若竹汁 豆腐のみそ煮 きゃべつの酢の物 ころころおむすび	9 5分つきごはん・番茶 きゃべつのみそ汁 松風焼き 切干大根の和え物 ころころおむすび	10 5分つきごはん・番茶 具だくさんみそ汁 煮魚 白和え ころころおむすび	11 親子丼・番茶 えのきのみそ汁 きゃべつのおかか和え ころころおむすび
<b>昼食</b> <small>午前のおやつ (もも、ちゅーりっぷ、つくし組)</small> <b>午後のおやつ</b>	13 5分つきごはん・番茶 えのきのすまし汁 魚のごまみそ焼き わかめの酢の物 ころころおむすび	14 5分つきごはん・番茶 豆腐のみそ汁 鶏肉のくわ焼き きゃべつの昆布和え ころころおむすび	15 5分つきごはん・番茶 わかめのみそ汁 厚焼き卵 きゃべつの磯香和え ころころおむすび	16 5分つきごはん・番茶 <b>もずくのみそ汁</b> 山菜かき揚げ もやしの酢の物 ころころおむすび	17 5分つきごはん・番茶 かきたま汁 魚の西京焼き 青菜の和え物 ころころおむすび	18 きのこ丼・番茶 玉ねぎのみそ汁 きゃべつの和え物 ころころおむすび
<b>昼食</b> <small>午前のおやつ (もも、ちゅーりっぷ、つくし組)</small> <b>午後のおやつ</b>	20 5分つきごはん・番茶 玉ねぎのみそ汁 鶏肉の梅しそ焼き 納豆和え ころころおむすび	21 5分つきごはん・番茶 厚揚げのみそ汁 魚の塩焼き ひじきの酢の物 ころころおむすび	22 5分つきごはん・番茶 わかめのすまし汁 豆腐のみそ煮 きゃべつの梅和え ころころおむすび	23 5分つきごはん・番茶 きゃべつのみそ汁 松風焼き 切干大根の煮物 焼きかぼちゃ たけのこおむすび	24 5分つきごはん・番茶 もやしのみそ汁 魚の竜田揚げ わかめの酢の物 ころころおむすび	25 <b>お弁当の日</b> ころころおむすび
<b>昼食</b> <small>午前のおやつ (もも、ちゅーりっぷ、つくし組)</small> <b>午後のおやつ</b>	27 5分つきごはん・番茶 えのきのすまし汁 魚のごまみそ焼き もやしの酢の物 ころころおむすび	28 5分つきごはん・番茶 豆腐のみそ汁 鶏肉のくわ焼き きんぴらごぼう ころころおむすび	29 5分つきごはん・番茶 なめこのみそ汁 肉じゃが きゃべつの磯香和え ころころおむすび	30 5分つきごはん・番茶 具だくさんみそ汁 魚の梅焼き 青菜の和え物 ころころおむすび	31 5分つきごはん・番茶 わかめのみそ汁 高野豆腐の揚げ煮 きゃべつのはちま和え ころころおむすび	



お米を杵で計ります。すりきりをするのもみんな上手ですよ！一合のお米を入れ、お米がこぼれないようにしっかり手を添えます。こどもたちは毎日楽しそうにしています。お家でもやってみてね(^^♪

7月20日(土)に予定しておりました『手作り弁当の日』ですが中止とさせていただきます。よろしくお願いいたします。

**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16日に「もずくのみそ汁」です。

ごはんは5分つき米です。こども園に精米機があるのでその都度精米しています。

保育園では、いりこ・昆布・干しいたけを使って出汁をとっています。



だしをとったいりこは、焼いて米ぬかと合わせ、カルシウムたっぷりのふりかけに変身します。

調味料にもこだわっています。左から料理酒・みりん・醤油



(左) てんさい糖  
 ミネラル、オリゴ糖が含まれており、お腹にやさしい砂糖です。