

10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・10月

日	月	火	水	木	金	土
主食・飲物 汁 主菜 副菜		1 5分づきごはん・番茶 具だくさんみそ汁 魚の塩焼き 納豆和え	2 5分づきごはん・番茶 さつまいものみそ汁 鶏肉の梅しそ焼き 切干大根の煮物	3 5分づきごはん・番茶 たまねぎのすまし汁 豆腐のみそ煮 もやしのごま酢和え	4 5分づきごはん・番茶 きゃべつのみそ汁 魚の甘酢だれ ひじきと大豆の煮物	5 そぼろ丼・番茶 豆腐のみそ汁 野菜炒め
午前のおやつ (ちゅーりっぷ、もち、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 煮干しせんべい	ころころおむすび
午後のおやつ		きなこういろ	焼きじゃが 田作り	たきこみおむすび	のりおむすび	梅こぶおむすび
主食・飲物 汁 主菜 副菜	7 5分づきごはん・番茶 たまねぎのみそ汁 鶏肉のさっぱり煮 きゃべつおかか和え	8 5分づきごはん・番茶 えのきのみそ汁 肉じゃが りっちゃんの元気さらだ	9 納豆ごはん・番茶 野菜のみそ汁 秋野菜のかき揚げ わかめの酢の物	10 5分づきごはん・番茶 寄せ鍋風汁 魚のごまみそ焼き きゃべつのはちま和え	11 5分づきごはん・番茶 なめこのみそ汁 厚焼き卵 ほうれん草のごま和え	12 牛丼・番茶 じゃがいものみそ汁 きゃべつのはちま和え
午前のおやつ (ちゅーりっぷ、もち、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	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
午後のおやつ	寿司おむすび	茶むすび	梅おかかおむすび	ばくだんおむすび	いなりおむすび	きなこおむすび 田作り
主食・飲物 汁 主菜 副菜	14 スポーツの日	15 5分づきごはん・番茶 具だくさんみそ汁 鶏肉のくわ焼き 納豆和え	16 5分づきごはん・番茶 さつまいものみそ汁 豆腐のつくねあんかけ 切干大根の酢の物	17 5分づきごはん・番茶 玉ねぎのみそ汁 高野豆腐の揚げ煮 野菜の磯香和え	18 5分づきごはん・番茶 けんちん汁 魚の梅焼き もやしのごま酢和え	19 お弁当の日
午前のおやつ (ちゅーりっぷ、もち、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 煮干しせんべい	ころころおむすび
午後のおやつ		きなこういろ	たきこみおむすび	焼きじゃが 田作り	のりおむすび	梅じゃこおむすび
主食・飲物 汁 主菜 副菜	21 5分づきごはん・番茶 厚揚げのみそ汁 魚の照り焼き 切干大根の煮物	22 5分づきごはん・番茶 わかめのすまし汁 松風焼き ひじきの酢の物	23 納豆ごはん・番茶 寄せ鍋風汁 魚の西京焼き きゃべつのはちま和え	24 5分づきごはん・番茶 かぼちゃのみそ汁 鶏肉と大豆の煮物 わかめの酢の物	25 5分づきごはん・番茶 なめこの味噌汁 厚焼き卵 ほうれん草のごま和え	26 牛丼・番茶 じゃがいものみそ汁 きゃべつのはちま和え
午前のおやつ (ちゅーりっぷ、もち、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 煮干しせんべい	ころころおむすび	焼きかぼちゃ	ころころおむすび
午後のおやつ	寿司おむすび	茶むすび	梅おかかおむすび	ばくだんおむすび	いなりおむすび	きなこおむすび 田作り
主食・飲物 汁 主菜 副菜	28 5分づきごはん・番茶 えのきのみそ汁 肉じゃが りっちゃんの元気さらだ	29 5分づきごはん・番茶 具だくさんみそ汁 鶏肉のくわ焼き 納豆和え	30 5分づきごはん・番茶 きゃべつのみそ汁 魚の梅焼き さつまいもの煮物	31 5分づきごはん・番茶 たまねぎのみそ汁 厚揚げの煮物 もやしのごま酢和え		
午前のおやつ (ちゅーりっぷ、もち、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		
午後のおやつ	そぼろおむすび	のりおむすび	たきこみおむすび	かぼちゃいろいろ		

カマドの日

みんなで丁寧に野菜をちぎっていました！
カマドでごはんとみそ汁を作った後に
鮎を焼いて食べました(^^)



梅干し作り



10月においしい食べ物

～さつまいも～

秋の味覚の代表ともいえるさつまいもは、ホクホクと甘く、料理に使ったり、焼きいもやおやつにしたりと大活躍します。

さつまいもにたくさん含まれている食物繊維は、お腹の中をきれいに掃除してくれる役割があり、便秘の解消にもつながります。

掘りたてのさつまいもは甘味が少ないため、風通しが良い場所で1週間ほどおいてから食べるといいですよ。

保小中連携献立について

益田市保育研究会では、平成25年度より、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地しています。その取り組みの一つとして、保小中連携献立があります。

今月の保小中連携献立は、8日、28日に**りっちゃんの元気さらだ**です！



～真砂の野菜～

かぼちゃ、なす、ピーマン
きゅうり、にんじんが届きました！