



# 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 2022・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！  
給食やおやつレシピが欲しい方は職員に伝えてください。レシピをご用意します。



### 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、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、午後も元気に遊ぶことができます。日によって違う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心がけています。

曜日	月	火	水	木	金	土
日					1	2
主食・飲物					5分つきごはん・番茶	親子丼・番茶
汁					さつまいもの味噌汁	じゃが芋の味噌汁
主菜					鶏のごまみそ焼き	わかめの酢の物
副菜					ブロッコリーの和え物	
午前(もち、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					ひじきおむすび	梅じゃこおむすび
日	4	5	6	7	8	9
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	5分つきごはん・番茶
汁	わかめのすまし汁	なめこの味噌汁	きゃべつの味噌汁	えのきのすまし汁	大根の味噌汁	寄せ鍋風汁
主菜	松風焼き	魚の梅焼き	筑前煮	豆腐の味噌煮	魚の竜田揚げ	鶏のくわ焼き
副菜	納豆和え	きゃべつの磯香和え	白菜の酢の物	春色サラダ	ほうれん草のごま和え	切干大根の煮物
午前(もち、ちゅーりっぷ、つくし組)	ころころおむすび	豆の甘煮	ころころおむすび	ころころおむすび	煮干せんべい	ころころおむすび
午後	稲荷おむすび	炊き込みおむすび	みたらし団子	焼きじゃが	梅こぶおむすび	きな粉おむすび
日	11	12	13	14	15	16
主食・飲物	5分つきごはん・番茶	納豆ごはん・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	親子丼・番茶
汁	えのきの味噌汁	わかめの味噌汁	白菜の味噌汁	かき玉汁	さつまいもの味噌汁	じゃがいもの味噌汁
主菜	厚焼き卵	魚の塩焼き	肉じゃが	鶏のごまみそ焼き	真砂揚げ	わかめの酢の物
副菜	いかの酢の物	もやしの酢の物	キャベツの昆布和え	ブロッコリーの和え物	ひじきの酢の物	
午前(もち、ちゅーりっぷ、つくし組)	ころころおむすび	焼きじゃが	ころころおむすび	焼き南瓜	ころころおむすび	ころころおむすび
午後	茶むすび	ひじきおむすび	桜もち	おかかおむすび	のりおむすび	梅じゃこおむすび
日	18	19	20	21	22	23
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	手作り弁当の日	
汁	わかめのすまし汁	なめこの味噌汁	きゃべつの味噌汁	えのきのすまし汁	寄せ鍋風汁	
主菜	松風焼き	魚の梅焼き	筑前煮	★豆腐の味噌煮	鶏のくわ焼き	
副菜	納豆和え	きゃべつの磯香和え	白菜の酢の物	春色サラダ	切干大根の煮物	
午前(もち、ちゅーりっぷ、つくし組)	焼きじゃが	豆の甘煮	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	みたらし団子	炊き込みおむすび	かりかりせんべい	焼きじゃが	梅こぶおむすび	きな粉おむすび
日	25	26	27	28	29	30
主食・飲物	5分つきごはん・番茶	納豆ごはん・番茶	5分つきごはん・番茶	5分つきごはん・番茶	昭和の日	
汁	えのきの味噌汁	わかめの味噌汁	白菜の味噌汁	さつまいもの味噌汁	じゃが芋の味噌汁	
主菜	厚焼き卵	魚の塩焼き	肉じゃが	高野豆腐の揚げ煮	わかめの酢の物	
副菜	イカの酢の物	もやしの酢の物	きゃべつの昆布和え	ひじきの酢の物		
午前(もち、ちゅーりっぷ、つくし組)	ころころおむすび	焼きじゃが	ころころおむすび	焼きかぼちゃ	ころころおむすび	
午後	茶むすび	ひじきおむすび	ういろ	のりおむすび	梅じゃこおむすび	

### 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、納豆和えが4日と18日に、春色サラダが7日と21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。

★「お誕生会メニュー」 \*都合により献立が変わる場合があります。

### カマドの日

毎月第1、3火曜日に園庭でごはん、味噌汁を作ります！  
ごはんは、おこめときをしてカマドで炊きます。  
味噌汁は、出汁をとり、具となる野菜を切り、味噌を入れて完成させます。  
枝や薪を準備して火をおこす火おこし当番もいますよ！



### 雨天の場合

雨が降った日は、室内でカセットコンロと炊飯器を使ってクッキングをします！