



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・5月

	月	火	水	木	金	土
屋食	2 5分づきごはん・番茶 豚汁 煮魚 白和え	3 憲法記念日	4 みどりの日	5 こどもの日	6 5分づきごはん・番茶 わかめのすまし汁 松風焼き 納豆和え	7 そぼろ丼・番茶 えのきの味噌汁 野菜炒め
午前のおやつ (もも、ちゅーりっぷ、つくし組)	こふき芋				焼きじゃが	ころころおむすび
午後のおやつ	炊き込みおむすび				茶むすび	梅こぶおむすび
屋食	9 5分づきごはん・番茶 寄せ鍋風汁 鶏のごまみそ焼き わかめの酢の物	10 5分づきごはん・番茶 きやべつの味噌汁 厚焼き卵 切干大根の煮物	11 たけのこごはん・番茶 豆腐のすまし汁 魚の唐揚げ ひじきの酢の物	12 手作り弁当の日	13 5分づきごはん・番茶 なめこのみそ汁 五目豆 きやべつの磯香和え	14 牛丼・番茶 厚揚げの味噌汁 もやしのごま酢和え
午前のおやつ (もも、ちゅーりっぷ、つくし組)	ころころおむすび	ふかし芋	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
午後のおやつ	焼きじゃが	ぜんざい	のりおむすび	ばくだんおむすび	寿司おむすび	きな粉おむすび
屋食	16 5分づきごはん・番茶 若竹汁 魚のごまみそ焼き いかの酢の物	17 5分づきごはん・番茶 わかめの味噌汁 高野豆腐の揚げ煮 きやべつの昆布和え	18 5分づきごはん・番茶 さやえんどうのみそ汁 鶏の照り焼き きんぴらごぼう	19 5分づきごはん・番茶 ★ 豚汁 煮魚 白和え	20 5分づきごはん・番茶 わかめのすまし汁 松風焼き 納豆和え	21 そぼろ丼・番茶 えのきの味噌汁 野菜炒め
午前のおやつ (もも、ちゅーりっぷ、つくし組)	こふき芋	ころころおむすび	ころころおむすび	ころころおむすび	焼きじゃが	ころころおむすび
午後のおやつ	ういろ	そぼろおむすび	かしわもち	たけのこおむすび	茶むすび	きな粉おむすび
屋食	23 筍ごはん・番茶 きやべつの味噌汁 魚の塩焼き わかめの酢の物	24 5分づきごはん・番茶 わかめのすまし汁 肉じゃが きやべつの磯香和え	25 5分づきごはん・番茶 えのきの味噌汁 厚焼き卵 切干大根の煮物	26 5分づきごはん・番茶 豆腐の味噌汁 鶏のごまみそ焼き 青菜の和え物	27 5分づきごはん・番茶 豚汁 魚の梅焼き きんぴらごぼう	28 中華丼・番茶 わかめの味噌汁 もやしのごま酢和え
午前のおやつ (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	焼きじゃが	ころころおむすび
午後のおやつ	のりおむすび	茶むすび	きな粉団子	寿司おむすび	そぼろおむすび	梅こぶおむすび
屋食	30 5分づきごはん・番茶 玉ねぎの味噌汁 松風焼き 納豆和え	31 豆ごはん ・番茶 なめこの味噌汁 鶏のくわ焼き ひじきの酢の物				
午前のおやつ (もも、ちゅーりっぷ、つくし組)	ふかし芋	ころころおむすび				
午後のおやつ	ひじきおむすび	稲荷おむすび				

いりこ・干しいたけ・昆布
を使って、出汁をとっています。



砂糖は、(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。
(右)小麦粉は使わず、米粉を
使用しています。



調味料にもこだわっています。
左から、料理酒・みりん・醤油



ふりかけ
子どもたちに人気の、いりこと米ぬかで作っ
たカルシウムがいっぱいのふりかけです。



たくさん
たべてね♡



毎週2日、真砂から
美味しい野菜を持っ
てきてもらっていま
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11日に「魚の唐揚げ」、31日に「豆ごはん」です。

ごはんは5分づき米です。こども園に精米機があるのでそ
の都度精米しています。★「お誕生会メニュー」

5月においしい魚
カツオ・カレイ・きす・のどぐろ
カツオの旬は春と秋の年2回あります。春にえさを
求めて、北上するマグロは『初カツオ』と呼ばれて
いて、脂が少なくあっさりしているので、たたきに向いています。
一方で秋産卵するために南下『戻りカツオ』と呼ばれており、脂
がのっていて、刺身や焼き物にもおすすめです。

