

8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 2022年 8月

	月	火	水	木	金	土
昼食	1 5分づきごはん・麦茶 えのきの味噌 鶏のくわ焼き きゃべつの酢の物	2 5分づきごはん・麦茶 豚汁 魚の塩焼き ブロッコリーのおかか和え	3 5分づきごはん・麦茶 豆腐のすまし汁 なすのみそ煮 おくらのごま和え	4 5分づきごはん・麦茶 わかめの味噌汁 鶏の梅しそ焼き カラフルじゃこピーマン	5 5分づきごはん・麦茶 南瓜の味噌汁 魚の南蛮漬け きゃべつの昆布和え	6 中華丼・麦茶 玉ねぎの味噌汁 もずくの酢の物
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	焼き南瓜	黒豆煮	ころころおむすび	きゅうりスティック	ころころおむすび
午後のおやつ	きな粉おむすび	すいか	みたらしだんご	冷しそうめん	そぼろおむすび	茶むすび
昼食	8 5分づきごはん・麦茶 もやしの味噌汁 豚の生姜焼き きゅうりの酢の物	9 5分づきごはん・麦茶 青菜の味噌汁 煮魚 きゅうりの梅和え	10 5分づきごはん・麦茶 そうめん汁 鶏の唐揚げ わかめの酢の物	11 山の日	12 5分づきごはん・麦茶 玉ねぎの味噌汁 魚の竜田揚げ おくらと豆腐のサラダ	13 焼き鳥丼・麦茶 わかめの味噌汁 もやしの酢の物
午前のおやつ (もも、ちゅーりっぷ、つくし組)	焼きじゃが	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
午後のおやつ	うめじゃこおむすび	焼きおむすび	炊き込みおむすび		おかかおむすび	稲荷おむすび
昼食	15 5分づきごはん・麦茶 えのきの味噌 鶏のくわ焼き きゃべつの酢の物	16 5分づきごはん・麦茶 豚汁 魚の塩焼き ブロッコリーのおかか和え	17 5分づきごはん・麦茶 豆腐のすまし汁 なすのみそ煮 おくらのごま和え	18 5分づきごはん・麦茶 わかめの味噌汁 鶏の梅しそ焼き カラフルじゃこピーマン	19 5分づきごはん・麦茶 南瓜の味噌汁 魚の南蛮漬け きゃべつの昆布和え	20 中華丼・麦茶 玉ねぎの味噌汁 もずくの酢の物
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	焼き南瓜	黒豆煮	ころころおむすび	きゅうりスティック	ころころおむすび
午後のおやつ	きな粉おむすび	すいか	みたらしだんご	冷やしそうめん	そぼろおむすび	茶むすび
昼食	22 5分づきごはん・麦茶 もやしの味噌汁 豚の生姜焼き きゅうりの酢の物	23 5分づきごはん・麦茶 青菜の味噌汁 煮魚 きゅうりの梅和え	24 5分づきごはん・麦茶 そうめん汁 鶏の唐揚げ わかめの酢の物	25 5分づきごはん・麦茶 豆腐の味噌汁 ★ 肉じゃが とまとの和えもの	26 5分づきごはん・麦茶 玉ねぎの味噌汁 魚の竜田揚げ おくらと豆腐のサラダ	27 焼き鳥丼・麦茶 わかめの味噌汁 もやしの酢の物
午前のおやつ (もも、ちゅーりっぷ、つくし組)	焼きじゃが	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	ころころおむすび
午後のおやつ	うめじゃこおむすび	焼きおむすび	炊き込みおむすび	焼きじゃが	おかかおむすび	稲荷おむすび
昼食	29 5分づきごはん・麦茶 かき玉汁 魚のごまみそ焼き 夏野菜の酢の物	30 5分づきごはん・麦茶 厚揚げの味噌汁 魚の照り焼き 野菜炒め	31 5分づきごはん・麦茶 白菜の味噌汁 真砂揚げ 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	冷奴	ころころおむすび			
午後のおやつ	ばくだんおむすび	きな粉団子	梅こぶおむすび			

梅ジュースできました



カ〜ンパ〜イ!

甘酸っぱくて 美味しいジュースの 完成です\(^o^)/



★「お誕生日メニュー」



スイカ
おいし〜い

8、9月においしい益田の旬の食べ物

きゅうりは、たくさん水分が含まれるので、体を冷やす働きがあり、暑い夏にぴったりの野菜です。きゅうりを切る前に、塩を振りまな板の上で転がして”板ずり“をすると色が鮮やかになり、渋みも取れて美味しさが増します。

保小中連携献立について

益田市保育研究会では、学校給食連携と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。

8月、9月の連携献立は「魚の竜田揚げ」です。

12日、26日に出します。



食事が偏ってしまいがちな夏場。夏バテを予防するには、食事にも気を配りたいですね!(^^)!
~夏バテ解消におすすめ~
豚肉・ウナギ・オクラ・トマト
タンパク質、ビタミンCや、
B1、B2の摂取を心がけて、
暑い夏を乗り越えましょう☆