

9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・9月

曜日	月	火	水	木	金	土
日				1	2	3
汁				梅じゃこご飯・麦茶	5分つきごはん・麦茶	親子丼・麦茶
主菜				わかめの味噌汁	豚汁	そうめん汁
副菜				松風焼き	魚の梅焼き	夏野菜炒め
おやつ				ほうれん草のごま和え	ぎゃべつの昆布和え	梅こぶおむすび
午前(もち、ちゅーりっぷ、つくし組)				さつまいもの甘煮	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	のりおむすび	梅こぶおむすび
日	5	6	7	8	9	10
汁	5分つきごはん・麦茶	5分つきごはん・麦茶	5分つきごはん・麦茶	5分つきごはん・麦茶	5分つきごはん・麦茶	牛丼・麦茶
主菜	じゃがいもの味噌汁	厚揚げの味噌汁	玉ねぎの味噌汁	えのきの味噌汁	さつまいもの味噌汁	豆腐のくずし汁
副菜	魚の西京焼き	鶏の照り焼き	 魚の竜田揚げ	厚焼き卵	五目豆	もやしの酢の物
おやつ						
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	ころころおむすび	ころころおむすび	冷やしとまと	ころころおむすび
午後	茶むすび	あん団子	ばくだんおむすび	梨・ころころおむすび	寿司おむすび	きなこおむすび
日	12	13	14	15	16	17
汁	5分つきごはん・麦茶	5分つきごはん・麦茶	5分つきごはん・麦茶	梅じゃこご飯・麦茶	5分つきごはん・麦茶	親子丼・麦茶
主菜	なめこの味噌汁	わかめのすまし汁	豆腐の味噌汁	わかめの味噌汁	南瓜の味噌汁	そうめん汁
副菜	魚の照り焼き	鶏のごまみそ焼き	南瓜のそぼろ煮	★ 松風焼き	レバーのからめ煮	夏野菜炒め
おやつ						
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	焼きじゃが	さつまいもの甘煮	ころころおむすび	ころころおむすび
午後	焼きじゃが	さつまいもおむすび	ういろ	ひじきおむすび	のりおむすび	梅こぶおむすび
日	19	20	21	22	23	24
汁		5分つきごはん・麦茶	5分つきごはん・麦茶	5分つきごはん・麦茶		牛丼・麦茶
主菜	敬老の日	厚揚げの味噌汁	 魚の竜田揚げ	えのきの味噌汁	秋分の日	豆腐のくずし汁
副菜		鶏の照り焼き	きゅうりの梅和え	厚焼き卵		もやしの酢の物
おやつ						
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		ころころおむすび
午後		寿司おむすび	ばくだんおむすび	おはぎ		きなこおむすび
日	26	27	28	29	30	
汁	5分つきごはん・麦茶	5分つきごはん・麦茶	5分つきごはん・麦茶	梅じゃこご飯・麦茶	5分つきごはん・麦茶	
主菜	なめこの味噌汁	わかめのすまし汁	豆腐の味噌汁	わかめの味噌汁	南瓜の味噌汁	
副菜	魚の照り焼き	鶏のごまみそ焼き	肉じゃが	松風焼き	鶏と茄子の甘酢あんかけ	
おやつ						
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	黒豆煮	ころころおむすび	ころころおむすび	
午後	焼きじゃが	さつまいもおむすび	ういろ	ひじきおむすび	のりおむすび	

収穫した野菜を持ってきてくれます♡



おくらが
できたよ!!

はいっ!
ど~ぞ♡



給食室にある窓から、毎日
扉を開けて、元気で明るい笑顔を見せてくれるの
で、とっても嬉しいです♪

～雨の日のカマドの日～

室内でクッキングをしました(〇)

いりこ出汁を使って
みそ汁作り



ミニトマトの、
へた取り

★→ (誕生メニュー)

9月が旬の野菜

南瓜、茄子、さといも
れんこん、栗、松茸
モロヘイヤ、チンゲン菜

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施しています。その取り組みの一つとして保小中連携献立があります。

9月の献立は、「魚の竜田揚げ」です。

魚の竜田揚げは7日、21日に登場します。



9月に美味しい海の魚

～さんま・すずき・さけ・さわら・はまち～

さんまは秋にとれる代表的な魚です。脂には頭の働きをよくしたり、血をさらさらにしてくれる効果があります。

焼いたり、煮たり、いろいろな料理で美味しく食べられます。