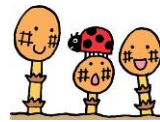




給食だより



社会福祉法人 暁ほほえみ福祉会 吉田こども園 2020年・3月

切干大根作り

この日は大根を切りました！
細く切ったものと輪切りにしたものをそれぞれ天日干して切干大根が出来ました！煮物にしましたが、とってもおいしくできました！日に当てることで栄養価も高くなります。

ぜひお家でも
やってみてくださいね！



		月		火		水		木		金		土			
日	主食・飲物 汁 主菜 副菜	2	5分つきごはん・番茶 白菜の味噌汁 筑前煮 ブロッコリーの和え物	3	炊き込みごはん・番茶 わかめのすまし汁 魚の唐揚げ きゃべつの酢の物	4	5分つきごはん・番茶 じゃがいもの味噌汁 鶏のくわ焼き 大根の白和え	5	5分つきごはん・番茶 白菜の味噌汁 肉じゃが もやしの酢の物	6	散らし寿司・番茶 そうめん汁 魚の西京焼き かぶの昆布和え	7	親子丼・番茶 えのきの味噌汁 野菜炒め		
おやつ	午前(もち、ちゅーりっぷ、つくし組) 午後	ころころおむすび ばくだんおむすび		豆の甘煮 いちご大福		ころころおむすび 炊き込みおむすび		ころころおむすび 大根おむすび		焼きじゃが ひじきおむすび		ころころおむすび きな粉おむすび			
日	主食・飲物 汁 主菜 副菜	9	5分つきごはん・番茶 かきたま汁 豆腐の味噌煮 ひじきの酢の物	10	5分つきごはん・番茶 なめこの味噌汁 魚の若草焼き 切干大根の煮物	11	いかめし・番茶 豆腐の味噌汁 じゃがいもの炒め物 ワカメの酢の物	12	5分つきごはん・番茶 豆腐の味噌汁 厚焼き卵 春色サラダ	13	5分つきごはん・番茶 厚揚げの味噌汁 魚のおろし煮 いかの酢の物	14	牛丼・番茶 寄せ鍋風汁 大根の酢の物		
おやつ	午前(もち、ちゅーりっぷ、つくし組) 午後	ころころおむすび 梅じゃこおむすび		焼きじゃが 茶むすび		煮干せんべい のりおむすび		ころころおむすび みたらし団子		温奴 梅こぶおむすび		ころころおむすび 季節の果物			
日	主食・飲物 汁 主菜 副菜	16	5分つきごはん・番茶 白菜の味噌汁 鶏の唐揚げ ブロッコリーの和え物	17	5分つきごはん・番茶 豚汁 魚の照り焼き きゃべつの酢の物	18	5分つきごはん・番茶 じゃがいもの味噌汁 鶏のくわ焼き 大根の白和え	19	5分つきごはん・番茶 白菜の味噌汁 肉じゃが もやしの酢の物	20	春分の日		21	親子丼・番茶 えのきの味噌汁 野菜炒め	
おやつ	午前(もち、ちゅーりっぷ、つくし組) 午後	ころころおむすび ばくだんおむすび		豆の甘煮 よもぎ団子		ころころおむすび 炊き込みおむすび		ころころおむすび みたらし団子				ころころおむすび きな粉おむすび			
日	主食・飲物 汁 主菜 副菜	23	5分つきごはん・番茶 かきたま汁 豆腐の味噌煮 ひじきの酢の物	24	5分つきごはん・番茶 なめこの味噌汁 魚の若草焼き 切干大根の煮物	25	いかめし・番茶 豆腐の味噌汁 じゃがいもの炒め物 わかめの酢の物	26	5分つきごはん・番茶 豆腐の味噌汁 厚焼き卵 春色サラダ	27	5分つきごはん・番茶 そうめん汁 魚の西京焼き かぶのゆず酢和え	28	牛丼・番茶 寄せ鍋風汁 大根の酢の物		
おやつ	午前(もち、ちゅーりっぷ、つくし組) 午後	ころころおむすび 梅じゃこおむすび		焼きじゃが 茶むすび		煮干せんべい のりおむすび		ころころおむすび きな粉団子		温奴 梅こぶおむすび		ころころおむすび 季節の果物			
日	主食・飲物 汁 主菜 副菜	30	5分つきごはん・番茶 大根の味噌汁 真砂揚げ 白菜の酢の物	31	5分つきごはん・番茶 豚汁 魚の塩焼き 納豆和え										
おやつ	午前(もち、ちゅーりっぷ、つくし組) 午後	ころころおむすび ばくだん		豆の甘煮 のりおむすび											



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「魚の若草焼き」、「春色サラダ」、「納豆和え」です。

「魚の若草焼き」は10日と24日に、「春色サラダ」は12日と26日に、「納豆和え」は31日にあります。



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。

3月が旬の食べ物

- 大根・かぶ・ねぎ・ブロッコリー
- 水菜・ほうれん草・小松菜・白菜
- さわら・たら・かれい

