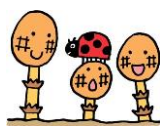




給食だよ!



社会福祉法人ほほえみ福祉会 吉田こども園 H29・3月

おやつクッキング

さくら組の子どもたちは、今年4月から1年生になります。平日のお昼寝は、1月からなくなっています。その時間を利用してクッキングを行い、みんなのおやつを調理担当者と一緒に作ってもらっています(^O^)



曜日	月	火	水	木	金	土
日			1	2	3	4
主食・飲物			5分つきごはん・番茶	さわらごはん・番茶	★5分つきごはん・番茶	お弁当の日
汁			寄せ鍋風汁	南瓜の味噌汁	厚揚げの味噌汁	
主菜			魚のごま味噌焼き	鶏のくわ焼き	高野豆腐の揚げ煮	
副菜			切干大根の煮物	納豆和え	大根の酢の物	
おやつ			南瓜の煮物	焼き芋	ころころおむすび	煮干しせんべい
午前(もち、ちゅーりっぷ、つくし組)						
午後			きな粉おむすび	寿司おむすび	いちご大福	わかめのおむすび
日	6	7	8	9	10	11
主食・飲物	5分つきごはん・番茶	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	そぼろ丼・番茶
汁	大根の味噌汁	なめこの味噌汁	かき玉汁	じゃが芋の味噌汁	わかめの味噌汁	豆腐のくずし汁
主菜	豆腐の味噌煮	魚の照り焼き	筑前煮	魚の塩焼き	切干大根のかき揚げ	野菜炒め
副菜	ブロッコリーの和え物	かぶの酢の物・漬物	もやしの酢の物	白和え	春色サラダ	漬物
おやつ			ふかし芋	焼き南瓜	黒豆煮	ころころおむすび
午前(もち、ちゅーりっぷ、つくし組)						
午後	焼きじゃが	ころころおむすび	ひじきおむすび	稲荷おむすび	焼きじゃが	果物・煮干しせんべい
日	13	14	15	16	17	18
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	さわらごはん・番茶	5分つきごはん・番茶	5分つきごはん・番茶
汁	寄せ鍋風汁	えのきの味噌汁	玉ねぎの味噌汁	南瓜の味噌汁	厚揚げの味噌汁	豆腐の味噌汁
主菜	魚のごま味噌焼き	厚焼き卵	肉じゃが	鶏のくわ焼き	高野豆腐の揚げ煮	魚の梅焼き
副菜	切干大根の煮物・漬物	白和え	ほうれん草の磯香和え	納豆和え	大根の酢の物	きゃべつの酢の物・漬物
おやつ			南瓜の煮物	ころころおむすび	焼き芋	煮干しせんべい
午前(もち、ちゅーりっぷ、つくし組)						
午後	ころころおむすび	果物	きな粉おむすび	かりかりせんべい	のりおむすび	わかめのおむすび
日	20	21	22	23	24	25
主食・飲物	ホリデー	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	そぼろ丼・番茶
汁		なめこの味噌汁	かき玉汁	じゃが芋の味噌汁	わかめの味噌汁	豆腐のくずし汁
主菜		魚の照り焼き	筑前煮	魚の塩焼き	切干大根のかき揚げ	野菜炒め
副菜		かぶの酢の物・漬物	もやしの酢の物	白和え	春色サラダ	漬物
おやつ			ふかし芋	焼き南瓜	黒豆煮	ころころおむすび
午前(もち、ちゅーりっぷ、つくし組)						
午後		ぜんざい	ひじきおむすび	稲荷おむすび	焼きじゃが	果物・煮干しせんべい
日	27	28	29	30	31	
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	さわらごはん・番茶	5分つきごはん・番茶	
汁	寄せ鍋風汁	玉ねぎの味噌汁	えのきの味噌汁	南瓜の味噌汁	厚揚げの味噌汁	
主菜	魚のごま味噌焼き	肉じゃが	厚焼き卵	鶏のくわ焼き	高野豆腐の揚げ煮	
副菜	切干大根の煮物・漬物	ほうれん草の磯香和え	白和え	納豆和え	大根の酢の物	
おやつ			南瓜の煮物	ころころおむすび	焼き芋	
午前(もち、ちゅーりっぷ、つくし組)						
午後	ころころおむすび	果物	きな粉おむすび	寿司おむすび	のりおむすび	



かりかりせんべいづくり



お団子づくり

♥高野豆腐の揚げ煮 (4人分) ♪♪♪♪

♥材料

高野豆腐 5枚、鶏肉 100g、玉ねぎ 1玉、しいたけ 3枚、人参・こんにゃく 1/2、いんげん 50g、酒・みりん 大さじ 1、醤油 大さじ 2、片栗粉 20g

♥作り方

- ①高野豆腐を水で戻し、固く絞っておく。サイコ口状に切り、片栗粉をまぶして油で揚げる。
- ②玉ねぎ・人参・しいたけ・こんにゃくをサイコ口状に切る。
- ③鍋を熱し、油を入れて鶏肉と②を入れて炒め、玉ねぎが透明になれば酒、みりん、醤油を入れて煮る。
- ④野菜が柔らかくなったら①を入れてからめる。
- ⑤いんげんを1.5cm長さに切って塩ゆでし、最後に混ぜ合わせたら出来上がり!

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。

旬 (3月)

- 大根・かぶ・ねぎ・ブロッコリー
- カリフラワー・白菜・小松菜・水菜
- ほうれん草・せり・にら・わかめ
- さわら・たら・かれい・いよかん

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「春色サラダ」と「納豆和え」です。

学校給食では4月に登場するので、年長さんは楽しみにしててくださいね!

