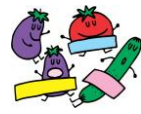




給食だより



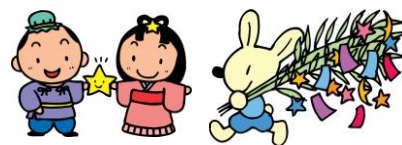
社会福祉法人ほほえみ福祉会 吉田こども園 H29・7月

空豆の殻むき

真砂の農家さんから大きな空豆が届きました！
皆で殻むきをしましたよ☆☆☆



	月	火	水	木	金	土
昼食						1 親子丼・麦茶 じゃがいもの味噌汁 とまとの酢の物 漬物
午前のおやつ (ちゅーりっぷ、もも、つくし組)						煮干せんべい
午後のおやつ						梅じゃこおむすび
昼食	3 5分づきごはん・麦茶 豆腐の味噌汁 煮魚 切干大根の煮物	4 5分づきごはん・麦茶 なめこの味噌汁 魚の梅焼き・漬物 夏野菜の炒め物	5 5分づきごはん・麦茶 わかめの味噌汁 高野豆腐の揚げ煮 もずくの酢の物	6 5分づきごはん・麦茶 えのきの味噌汁 肉じゃが もやしの酢の物	7 ★ちらし寿司・麦茶 そうめん汁 魚の照り焼き わかめの酢の物	8 5分づきごはん・麦茶 厚揚げの味噌 鶏のくわ焼き きゃべつの昆布和え
午前のおやつ (ちゅーりっぷ、もも、つくし組)	きゅうりスティック	ころころおむすび	黒豆煮	冷奴	ころころおむすび	南瓜の煮物
午後のおやつ	のりおむすび	茶むすび	しそゼリー	きな粉おむすび	季節の果物	焼きじゃが
昼食	10 5分づきごはん・麦茶 すまし汁  豚肉となすの味噌煮 おくら納豆和え ころころおむすび	11 梅しごはん・麦茶 南瓜の味噌汁 魚のごま焼き きゅうりとささみの和え物 季節の果物	12 5分づきごはん・麦茶 きゃべつの味噌汁 真砂揚げ とまとの和え物 ころころおむすび	13 5分づきごはん・麦茶 玉ねぎの味噌汁 魚の塩焼き・漬物 そうめん瓜のごま酢和え 冷やしとまと	14 5分づきごはん・麦茶 なすの味噌汁 五目豆 きゃべつの酢の物 ころころおむすび	15 親子丼・麦茶 じゃがいもの味噌汁 ひじきの酢の物 漬物 煮干せんべい
午前のおやつ (ちゅーりっぷ、もも、つくし組)	ころころおむすび	季節の果物	ころころおむすび	冷やしとまと	ころころおむすび	煮干せんべい
午後のおやつ	寿司おむすび	冷やしぜんざい	炊き込みおむすび	きな粉団子	南瓜いろいろ	梅じゃこおむすび
昼食	17 ホリデー	18 5分づきごはん・麦茶 なめこの味噌汁 魚の梅焼き・漬物 夏野菜の炒め物 ころころおむすび	19 5分づきごはん・麦茶 わかめの味噌汁 高野豆腐の揚げ煮 もずくの酢の物 ころころおむすび	20 5分づきごはん・麦茶 えのきの味噌汁 肉じゃが もやしの酢の物 きゅうりスティック	21 いかめし・麦茶 そうめん汁 魚の照り焼き わかめの酢の物 ころころおむすび	22 5分づきごはん・麦茶 厚揚げの味噌 鶏のくわ焼き きゃべつの昆布和え 冷奴
午前のおやつ (ちゅーりっぷ、もも、つくし組)		ころころおむすび	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	冷奴
午後のおやつ		かりかりせんべい	しそゼリー	季節の果物	焼きじゃが	きな粉おむすび
昼食	24 5分づきごはん・麦茶 すまし汁  豚肉となすの味噌煮 おくら納豆和え ころころおむすび	25 梅しごはん・麦茶 南瓜の味噌汁 魚のごま焼き きゅうりとささみの和え物 季節の果物	26 5分づきごはん・麦茶 きゃべつの味噌汁 真砂揚げ とまとの和え物 ころころおむすび	27 5分づきごはん・麦茶 玉ねぎの味噌汁 魚の塩焼き・漬物 そうめん瓜のごま酢和え 冷やしとまと	28 5分づきごはん・麦茶 なすの味噌汁 五目豆 きゃべつの酢の物 ころころおむすび	29 親子丼・麦茶 じゃがいもの味噌汁 ひじきの酢の物 漬物 煮干せんべい
午前のおやつ (ちゅーりっぷ、もも、つくし組)	ころころおむすび	季節の果物	ころころおむすび	冷やしとまと	ころころおむすび	煮干せんべい
午後のおやつ	寿司おむすび	冷やしぜんざい	炊き込みおむすび	きな粉団子	南瓜いろいろ	梅じゃこおむすび
昼食	31 5分づきごはん・麦茶 豆腐の味噌汁 煮魚 切干大根の煮物 ころころおむすび					
午前のおやつ (ちゅーりっぷ、もも、つくし組)	ころころおむすび					
午後のおやつ	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「豚肉となすの味噌煮」です。吉田こども園では、10日と24日の給食に出る予定です。

ごはんは5分づき米です。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。

吉田こども園では、冷凍食品・ハム・ソーセージ・ちくわ・はんぺん等の練り製品などは出しません。それらの食品には、リン酸塩という食品添加物が多く含まれており、ミネラル不足を引き起こします！ミネラルは、体の調子を整えたり、心を安定させたりと、私たちの体に欠かすことのできない、大切な栄養素です。
*ミネラルとは、カルシウムやマグネシウム、鉄、亜鉛、カリウムなど、100種類以上の元素の総称です
吉田こども園は安心・安全な給食を目指しています！