



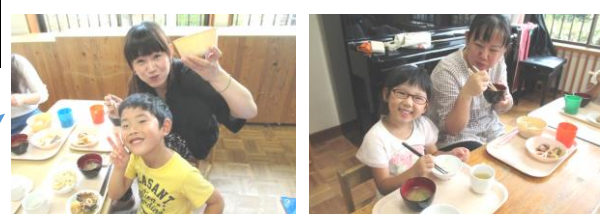
給食だより



社会福祉法人ほほえみ福祉会 吉田こども園 H29・10月



	月	火	水	木	金	土
昼食	2 5分づきごはん・麦茶 なめこの味噌汁 魚の照り焼き そうめん瓜の酢の物	3 5分づきごはん・麦茶 えのきのすまし汁 鶏のくわ焼き 納豆和え	4 5分づきごはん・麦茶 エリンギのすまし汁 筑前煮 もやしの酢の物	5 5分づきごはん・麦茶 さつまいもの味噌汁 厚焼き卵 切干大根の煮物	6 5分づきごはん・麦茶 根菜汁 魚のごま味噌焼き きやべつの酢の物	7 きのご井・麦茶 厚揚げの味噌汁 わかめの和え物
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	南瓜の煮物	ころころおむすび	焼きじゃが	豆の甘煮	ころころおむすび
午後のおやつ	稲荷おむすび	きな粉団子	炊き込みおむすび	茶むすび	焼き芋	ひじきおむすび
昼食	9 ホリデー	10 5分づきごはん・麦茶 わかめの味噌汁 魚の甘酢だれ エリンギの炒め物	11 いもごはん・麦茶 きやべつの味噌汁 五目豆 白和え	12 お弁当の日	13 ★5分づきごはん・麦茶 すまし汁 秋野菜のかき揚げ きゅうりとささみの和え物	14 栗ごはん・麦茶 豆腐の味噌汁 ひじきの酢の物
午前のおやつ (ちゅーりっぷ、もも、つくし組)		ふかし芋	ころころおむすび	焼き南瓜	ころころおむすび	煮干せんべい
午後のおやつ		きな粉おむすび	のりおむすび	かりかりせんべい	焼きじゃが	ういろ
昼食	16 5分づきごはん・麦茶 なめこの味噌汁 魚の照り焼き そうめん瓜の酢の物	17 5分づきごはん・麦茶 えのきの味噌汁 鶏のくわ焼き 納豆和え	18 5分づきごはん・麦茶 エリンギのすまし汁 筑前煮 もやしの酢の物	19 5分づきごはん・麦茶 さつまいもの味噌汁 厚焼き卵 切り干し大根の煮物	20 5分づきごはん・麦茶 根菜汁 魚のごま味噌焼き きやべつの酢の物	21 きのご井・麦茶 厚揚げの味噌汁 わかめの和え物
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	南瓜の煮物	ころころおむすび	焼きじゃが	豆の甘煮	ころころおむすび
午後のおやつ	稲荷おむすび	ぜんざい	炊き込みおむすび	茶むすび	焼き芋	ひじきおむすび
昼食	23 5分づきごはん・麦茶 南瓜の味噌汁 魚の塩焼き ひじきの酢の物	24 5分づきごはん・麦茶 わかめの味噌汁 魚の甘酢だれ エリンギの炒め物	25 いもごはん・麦茶 きやべつの味噌汁 五目豆 白和え	26 5分づきごはん・麦茶 かき玉汁 さんまのかば焼き 金平ごぼう	27 5分づきごはん・麦茶 すまし汁 秋野菜のかき揚げ きゅうりとささみの和え物	28 秋の遠足
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	ふかし芋	ころころおむすび	焼き南瓜	ころころおむすび	
午後のおやつ	梅こぶおむすび	きな粉おむすび	のりおむすび	かりかりせんべい	焼きじゃが	
昼食	30 5分づきごはん・麦茶 なめこの味噌汁 魚の照り焼き そうめん瓜の酢の物	31 5分づきごはん・麦茶 えのきの味噌汁 鶏のくわ焼き 納豆和え				
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	南瓜の煮物				
午後のおやつ	さつまいものおむすび	きな粉団子				



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。

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「エリンギのすまし汁」と「さんまのかば焼き」です。吉田こども園では、4日と18日の給食にエリンギのすまし汁、26日の給食にさんまのかば焼きが出る予定です。

★10月においしい海の生き物…さんま・さわら・すすき・さけ・ハマチ

さんまは秋が旬です。塩焼き、かば焼き、煮つけなどの料理によく合い、DHAとEPAが豊富で脳の働きをよくします。

9月16日に、さくら組さんが親御さんと一緒にお魚料理教室をしました！漁業協同組合 JF しまねの方々に来ていただき、魚の三枚おろしや、いかのはらわた取りを教えていただきました。

また、いりことかつお節とこんぶを使った“出汁”のお話もいただきました。

献立：・鯛めし・さわらのすまし汁
・さんまの竜田揚げ・いかじゃが