



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 H30・9月

カキ氷



暑い日が続くので、
おやつにカキ氷を食べました！
みんな喜んでいましたよ♪
保育園で作った手作りの梅シロップをかけて
食べることもあります！



冷たくて
美味しいよ♪



曜日	月	火	水	木	金	土
日						1
主食・飲物						5分づきご飯・麦茶
汁						なすの味噌汁
主菜						豆腐の味噌煮
副菜						きゅうりの酢の物
おやつ						やきじゃが
午前(もち、ちゅーりっぷ、つくし組)						
午後						季節の果物・ころころおむすび
日	3	4	5	6	7	8
主食・飲物	5分づきご飯・麦茶	5分づきご飯・麦茶	梅じゃこごはん	5分づきご飯・麦茶	5分づきご飯・麦茶	牛丼
汁	なめこの味噌汁	南瓜の味噌汁	豆腐のすまし汁	玉ねぎの味噌汁	厚揚げの味噌汁	豆腐のくずし汁
主菜	魚の照り焼き	真砂揚げ	なすと豚肉の味噌煮	肉じゃが	ひじき入り厚焼き卵	野菜炒め
副菜	そうめん瓜の酢の物	切り干し大根の煮物	もやしの酢の物	トマトの和え物	きゅうりとささみの和え物	
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	冷やしトマト	ころころおむすび	冷奴	ころころおむすび	ころころおむすび・煮干せんべい
午後	寿司おむすび	茶むすび	ういろ	きな粉おむすび	さつまいもの天ぷら	のりおむすび
日	10	11	12	13	14	15
主食・飲物	5分づきご飯・麦茶	5分づきご飯・麦茶	5分づきご飯・麦茶	5分づきご飯・麦茶	5分づきご飯・麦茶	5分づきご飯・麦茶
汁	じゃがいもの味噌汁	かき玉汁	えのきの味噌汁	豆腐の味噌汁	さつまいもの味噌汁	なすの味噌汁
主菜	高野豆腐の揚げ煮	魚のごまみそ焼き	鶏のくわ焼き	松風焼き	魚の塩焼き	豆腐の味噌煮
副菜	おかか和え	きゅうりの梅あえ	カラフルじゃこピーマン	わかめの酢の物	納豆和え	厚揚げときゅうりのごま和え
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	煮豆	焼きじゃが	ころころおむすび	南瓜の煮物	やきじゃが
午後	いなりおむすび	炊き込みおむすび	ひじきおむすび	梅こぶおむすび	お月見団子	季節の果物・ころころおむすび
日	17	18	19	20	21	22
主食・飲物	ホリデー	5分づきご飯・麦茶	梅じゃこごはん	5分づきご飯・麦茶	5分づきご飯・麦茶	牛丼
汁		なめこの味噌汁	豆腐のすまし汁	玉ねぎの味噌汁	冬瓜の味噌汁	豆腐のくずし汁
主菜		魚の照り焼き	なすと豚肉の味噌煮	肉じゃが	ひじき入り厚焼き卵	野菜炒め
副菜		そうめん瓜の酢の物	もやしの酢の物	トマトの和え物	きゅうりとささみの和え物	
おやつ						
午前(もち、ちゅーりっぷ、つくし組)		冷やしトマト	ころころおむすび	冷奴	ころころおむすび	ころころおむすび・煮干せんべい
午後		茶むすび	ういろ	きな粉おむすび	おはぎ	のりおむすび
日	24	25	26	27	28	29
主食・飲物	ホリデー	5分づきご飯・麦茶	5分づきご飯・麦茶	5分づきご飯・麦茶	5分づきご飯・麦茶	5分づきご飯・麦茶
汁		じゃがいもの味噌汁	えのきの味噌汁	豆腐の味噌汁	さつまいもの味噌汁	なすの味噌汁
主菜		真砂揚げ	鶏のくわ焼き	高野豆腐の揚げ煮	魚の塩焼き	豆腐の味噌煮
副菜		おかか和え	カラフルじゃこピーマン	わかめの酢の物	納豆和え	厚揚げときゅうりのごま和え
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	やきじゃが
午後		いなりおむすび	ひじきおむすび	梅こぶおむすび	炊き込みおむすび	季節の果物・ころころおむすび



保小中連携献立について

益田市保育研究会では、25年度より学校給食と連携して保育所から中学校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で、8・9月の献立は、夏野菜のピーマンを使った「カラフルじゃこピーマン」です。保育所では12日と26日に登場します。

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。

*都合により献立が変わる場合があります。

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

秋といえば…?

芸術の秋・スポーツの秋・読書の秋
と様々ありますが、やっぱり食欲の秋！
秋は旬の美味しい食材がたくさん♪
まだまだ暑い日は続くので、しっかりご飯を食べて元気に過ごしましょう！