



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・12月



真砂から野菜が届きました！



安心・安全



吉田こども園では、真砂の地域の方々で作られた野菜を頂いています！
 今が旬のさつまいもや、玉ねぎや人参じゃがいもなどたくさんの野菜が届きました♪
 これからも子ども達に、安心・安全で美味しい給食を作っていきます(^o^)

今年の冬至は12月22日です。
 冬至とは、昼の時間が一番短い日で、この日を境にだんだん昼の時間が長くなり春に近づいていきます。
 冬至に南瓜やこんにゃくを食べ、ゆず湯に入ると病気をしないとされています。



12月が旬の野菜



春菊・小松菜・ねぎ・かぶ
 さつまいも・ほうれんそう・かぼちゃ
 ブロッコリー・大根・カリフラワー

	月	火	水	木	金	土
昼食						1 そぼろ丼・番茶 わかめの味噌汁 もやしの酢の物
午前のおやつ (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
昼食	3 5分づきごはん・番茶 玉ねぎの味噌汁 魚の照り焼き 納豆和え	4 5分づきごはん・番茶 厚揚げの味噌汁 厚焼き卵 切り干し大根の煮物	5 5分づきごはん・番茶 じゃが芋の味噌汁 冬瓜のきのこあんかけ 白菜梅じそ和え	6 5分づきごはん・番茶 豆腐のすまし汁 魚のごまみそ焼き きんぴらごぼう	7 5分づきごはん・番茶 なめこの味噌汁 高野豆腐の揚げ煮 ほうれん草のごま和え	8 5分づきごはん・番茶 南瓜の味噌汁 鶏肉のくわ焼き 野菜炒め
午前のおやつ (もも、つくし組)	ころころおむすび	黒豆煮	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
午後のおやつ	炊き込みおむすび	焼き芋	きな粉おむすび	稲荷おむすび	ひじきおむすび	みかん
昼食	10 5分づきごはん・番茶 エリンギのすまし汁 魚の竜田揚げ ひじきと大豆の煮物	11 5分づきごはん・番茶 さつまいもの味噌汁 筑前煮 きゃべつの酢の物	12 5分づきごはん・番茶 白菜の味噌汁 魚の西京焼き かぼちゃのそぼろ煮	13 お弁当の日	14 5分づきごはん・番茶 かき玉汁 魚の塩焼き ほうれん草の白和え	15 そぼろ丼・番茶 わかめの味噌汁 もやしの酢の物
午前のおやつ (もも、つくし組)	南瓜の煮物	ころころおむすび	焼きじゃが	ころころおむすび	ふかし芋	ころころおむすび
午後のおやつ	みたらしだんご	かりかりせんべい	のりおむすび	梅じゃこおむすび	ぜんざい	焼き芋
昼食	17 5分づきごはん・番茶 厚揚げの味噌汁 厚焼き卵 切り干し大根の煮物	18 5分づきごはん・番茶 玉ねぎの味噌汁 魚の照り焼き 納豆和え	19 5分づきごはん・番茶 じゃが芋の味噌汁 豆腐のきのこあんかけ 白菜梅じそ和え	20 5分づきごはん・番茶 豆腐のすまし汁 魚のごまみそ焼き きんぴらごぼう	21 5分づきごはん・番茶 なめこの味噌汁 高野豆腐の揚げ煮 ほうれん草のごま和え	22 5分づきごはん・番茶 南瓜の味噌汁 鶏肉のくわ焼き 野菜炒め
午前のおやつ (もも、つくし組)	ころころおむすび	黒豆煮	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
午後のおやつ	炊き込みおむすび	焼き芋	きな粉おむすび	稲荷おむすび	ひじきおむすび	みかん
昼食	24 振替休日	25 5分づきごはん・番茶 エリンギのすまし汁 魚の竜田揚げ ひじきと大豆の煮物	26 5分づきごはん・番茶 白菜の味噌汁 魚の西京焼き かぼちゃのそぼろ煮	27 5分づきごはん・番茶 豚汁 五目豆 白菜の磯和え	28 5分づきごはん・番茶 かき玉汁 魚の塩焼き ほうれん草の白和え	29 そぼろ丼・番茶 わかめの味噌汁 もやしの酢の物
午前のおやつ (もも、つくし組)		南瓜の煮物	焼きじゃが	ころころおむすび	ふかし芋	ころころおむすび
午後のおやつ		みたらしだんご	のりおむすび	梅じゃこおむすび	ぜんざい	焼き芋
昼食	31 人数に応じて献立を決めます。	<p>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「ほうれん草の白和え」です。 吉田こども園では、14日と28日の給食に出る予定です。</p>				
午前のおやつ (もも、つくし組)						
午後のおやつ						

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。

