



# 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 2020・4月



## 入園・進級おめでとうございます

調理員一同、心をこめて、おいしい給食作りに励みます。どうぞよろしくお願いいたします！

給食やおやつレシピが欲しい方は職員に伝えてください。レシピをご用意します。

曜日	月	火	水	木	金	土
日	1	2	3	4	5	6
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	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
汁						
主菜	玉ねぎの味噌汁	大根の味噌汁	かきたま汁	かきたま汁	かきたま汁	そぼろ丼
副菜	魚の照り焼き 白菜の酢の物	豆腐の味噌煮 春色サラダ	鶏のごまみそ焼き 納豆和え	納豆和え	納豆和え	白菜の味噌汁 キャベツの昆布和え
午前(もち、ちゅーりっぷ、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	黒豆煮
午後			茶むすび	ばくだんおむすび	ういろ	のりおむすび
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	炊き込みご飯・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
汁	豚汁	わかめのすまし汁	なめこの味噌汁	さつまいもの味噌汁	寄せ鍋風汁	豆腐の味噌汁
主菜	魚の塩焼き	鶏のくわ焼き	五目豆	真砂揚げ	魚の西京焼き	キャベツの酢の物
副菜	白和え	ほうれん草のごま和え	もやしの酢の物	ブロッコリーの和え物	ひじきと大豆の煮物	
午前(もち、ちゅーりっぷ、つくし組)	ころころおむすび	ころころおむすび	焼き芋	ころころおむすび	焼きじゃが	黒豆煮
午後	梅こぶおむすび	ぜんざい	寿司おむすび	季節の果物	みたらし団子	きな粉おむすび
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	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
汁	えのきの味噌汁	南瓜の味噌汁	玉ねぎの味噌汁	大根の味噌汁	かきたま汁	かきたま汁
主菜	厚焼卵	高野豆腐の揚げ煮	魚の照り焼き	豆腐の味噌煮	鶏のごまみそ焼き	鶏のごまみそ焼き
副菜	切干大根の煮物	大根の酢の物	白菜の酢の物	春色サラダ	納豆和え	納豆和え
午前(もち、ちゅーりっぷ、つくし組)	ころころおむすび	ふかし芋	ころころおむすび	南瓜の煮物	ころころおむすび	ころころおむすび
午後	焼きじゃが	梅じゃこおむすび	茶むすび	ばくだんおむすび	ういろ	のりおむすび
日	20	21	22	23	24	25
主食・飲物	5分つきごはん・番茶	5分つきごはん・番茶	炊き込みご飯・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
汁	豚汁	わかめのすまし汁	なめこの味噌汁	さつまいもの味噌汁	寄せ鍋風汁	豆腐の味噌汁
主菜	魚の塩焼き	鶏のくわ焼き	五目豆	真砂揚げ	魚の西京焼き	キャベツの酢の物
副菜	白和え	ほうれん草のごま和え	もやしの酢の物	ブロッコリーの和え物	ひじきと大豆の煮物	
午前(もち、ちゅーりっぷ、つくし組)	ころころおむすび	ころころおむすび	焼き芋	ころころおむすび	焼きじゃが	黒豆煮
午後	梅こぶおむすび	ぜんざい	寿司おむすび	季節の果物	みたらし団子	きな粉おむすび
日	27	28	29	30		
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		
汁	えのきの味噌汁	南瓜の味噌汁	昭和の日	大根の味噌汁		
主菜	厚焼卵	高野豆腐の揚げ煮		豆腐の味噌煮		
副菜	切干大根の煮物	大根の酢の物		春色サラダ		
午前(もち、ちゅーりっぷ、つくし組)	ころころおむすび	ふかし芋		南瓜の煮物		
午後	焼きじゃが	梅じゃこおむすび		ばくだんおむすび		

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。

### 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「春色サラダ」と「納豆和え」です。

吉田こども園では、春色サラダが2日と16日と30日に、納豆和えが3日と17日の給食に出ます！



### カマドの日

毎月第1、3火曜日に園庭でごはん、味噌汁を作ります！

ごはんは、おこめときをしておかまどで炊きます。

味噌汁は、だしをとり、具となる野菜を切り、

味噌を入れて完成させます。

枝や薪を準備して火をおこす火おこし当番もいますよ！

3、4、5歳児さんが担当します。

みんな張り切ってやっています！



### 吉田こども園の給食について

子どもたちにはこども園で元気いっぱい遊び、給食もたくさん食べてほしいと思います。

こども園の給食は、地産地消の和食給食です。

和食は昔から食べられている日本の食事です。田や畑を耕し、米や野菜を育てて収穫したのを使い、地元の海でとれた魚を調理して、何世代も前から食べ続けられている日本人のからだに合う食事です。和食は油をあまり使わずに素材の味を生かすことができます。

当園では、食材や調味料もできる限り地元の物を使うようにしています。地元の物は鮮度もよく、とてもおいしいです。その時期にとれた旬の食材を使っています。

3時のおやつは、おむすびを基本としています。おやつは第4の食事と言われるくらいとても大切で、しっかり食べて欲しい“食事”です。お米は熱や力のもととなります。おむすびをよく噛んで食べることで、あごや歯がしょうぶになり、午後も元気に遊ぶことができます。日によって違ういろんな味のおむすびを用意し、「今日は何のおむすびかな？」と楽しんで欲しいと思っています。

味付けは素材そのもので、薄味にしています。旬の野菜は甘くておいしいです。素材の味を生かした味付けを心がけています。