

# 5月給食だより

社会福祉法人ほほえみ福祉会 吉田保育所 H26・5月

|                     | 月                                      | 火                                      | 水  | 木   | 金  | 土                                   |
|---------------------|--|--|--|---|--|-------------------------------------|
| 昼食                  |  |  |  | 1 ごはん<br>じゃがいもの味噌汁<br>魚の西京焼き<br>筍の煮物        | 2 ごはん<br>大根の味噌汁<br>ちくわの磯辺揚げ<br>きやべつのゴマ和え | 3 憲法記念日<br>給食はその日の人数                |
| 午前のおやつ<br>(もも、つくし組) |  |  |  | 季節の果物                                       | 煮干しせんべい                                  |                                     |
| 午後のおやつ              |  |  |  | 人参おむすび                                      | 米粉巻き                                     |                                     |
| 昼食                  | 5 子どもの日<br>によってメニューを                   | 6 振替休日<br>決めたいとおもいます                   | 7 ごはん<br>米粉麺のすまし汁<br>とりのごま味噌焼き<br>もやしのゴマ酢和え  | 8 ごはん<br>豆腐の味噌汁<br>魚のてりやき<br>ひじきの酢の物        | 9 ごはん<br>なめこ汁<br>山菜のかき揚げ<br>納豆和え         | 10 ごはん<br>かきたま汁<br>豆腐の味噌煮<br>レパニラ炒め |
| 午前のおやつ<br>(もも、つくし組) |  |  | ゆで大豆   | 季節の果物                                       | 冷奴                                       | ころころおむすび                            |
| 午後のおやつ              |  |  | きな粉団子  | 筍のおむすび                                      | 焼きビーフン                                   | わかめおむすび                             |
| 昼食                  | 12 ごはん<br>きやべつの味噌汁<br>魚の塩焼き<br>切干大根の煮物 | 13 ☆筍ごはん<br>大根の味噌汁<br>五目豆<br>青菜のあえ物    | 14 ごはん<br>具だくさん汁<br>肉豆腐<br>いかの酢の物            | 15 ★ごはん<br>たまねぎの味噌汁<br>高野豆腐の揚げ煮<br>切干大根の酢の物 | 16 ふきごはん<br>若竹汁<br>魚の梅味噌焼き<br>白和え        | 17 牛丼<br>ちゃんこ風汁<br>エリンギの炒め物         |
| 午前のおやつ<br>(もも、つくし組) | うどんきな粉                                 | チヂミ                                    | うずら豆煮  | ころころおむすび                                    | 季節の果物                                    | 焼きじゃが                               |
| 午後のおやつ              | 炊込みおむすび                                | ふきおむすび                                 | のりおむすび                                       | かりかりせんべい                                    | きな粉おむすび                                  | ゆかりおむすび                             |
| 昼食                  | 19 ごはん<br>かきたま汁<br>豆腐の味噌煮<br>レパニラ炒め    | 20 ごはん<br>じゃがいもの味噌汁<br>魚の西京焼き<br>筍の煮物  | 21 ごはん<br>米粉麺のすまし汁<br>とりのごま味噌焼き<br>もやしのゴマ酢和え | 22 ごはん<br>豆腐の味噌汁<br>魚のてりやき<br>ひじきの酢の物       | 23 ごはん<br>なめこ汁<br>山菜のかき揚げ<br>納豆和え        | 24 お弁当の日                            |
| 午前のおやつ<br>(もも、つくし組) | 焼きじゃが                                  | ころころおむすび                               | ゆで大豆   | 季節の果物                                       | 冷奴                                       | ころころおむすび                            |
| 午後のおやつ              | 米粉巻き                                   | 人参おむすび                                 | かしわもち  | 筍おむすび                                       | 焼きビーフン                                   | わかめおむすび                             |
| 昼食                  | 26 筍ごはん<br>大根の味噌汁<br>五目豆<br>青菜の和え物     | 27 ごはん<br>きやべつの味噌汁<br>魚の塩焼き<br>切干大根の煮物 | 28 ごはん<br>具だくさん味噌汁<br>肉豆腐<br>いかの酢の物          | 29 ごはん<br>たまねぎの味噌汁<br>高野豆腐の揚げ煮<br>切干大根の酢の物  | 30 ふきごはん<br>若竹汁<br>魚の梅味噌焼き<br>白和え        | 31 牛丼<br>ちゃんこ風汁<br>エリンギの炒め物         |
| 午前のおやつ<br>(もも、つくし組) | チヂミ                                    | うどんきな粉                                 | うずら豆煮  | ころころおむすび                                    | 季節の果物                                    | 焼きじゃが                               |
| 午後のおやつ              | ふきおむすび                                 | 炊きこみおむすび                               | のりおむすび                                       | かりかりせんべい                                    | きな粉おむすび                                  | ゆかりおむすび                             |

毎朝、お米とぎをしています！  
お米を調理室からもらい、杓で計り、  
ボウルに入れてあらいます。



お米をとぎ、濁った水を流す時に  
お米を流さないように、手で受け  
ています。  
さくら組さんは率先してやってい  
ますよ！



## ひじきの酢の物作り

ひじきの酢の物作りをこどもたちと一緒にしました！真砂の畑でとれたレタスをちぎる、ひじきを入れて混ぜる、調味料を入れるなどをしてもらいました。

3, 4, 5歳児さんは、ほぼ完食でしたよ！！！！  
自分たちで作ったのでおいしかったと思います！



レタスはどんな味かな？ちょっと味見！



ごはんは5分づき米です。保育所に精米機があるので使う都度精米しています。

☆「かみかみ献立」 ★「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。

わらび



こごみ



山菜が出てきています。  
その他、ふきやよもぎなどの野草もあります。

## 旬(5月)の食材

筍・きやべつ・新じゃが芋・新たまねぎ・グリーンピース・うど・クレソン・わかめ・ほたて・かれい・いちご・なつみかん・ふき、よもぎ

今月の献立中

切干大根、黒豆、筍、山菜、干しいたけ、うずら豆は、真砂の野菜です！

月曜日と木曜日をもってきてもらいます。子どもたちもおいしくいただいていますよ！