

11月給食だより

社会福祉法人ほほえみ福祉会 吉田保育所 H24・11月

	月	火	水	木	金	土
昼食				1 いもごはん かき玉汁 魚の塩焼き 切干大根の煮物	2 ごはん 白菜の味噌汁 肉じゃが かぶの酢の物	3 文化の日
午前のおやつ (もも、つくし組)				焼きじゃが	枝豆	
午後のおやつ				昆布おむすび	ごま塩おむすび	
昼食	5 ごはん 豆腐のくず汁 厚焼き卵 納豆和え	6 ごはん さつまいもの味噌汁 魚のゴマ焼き かみかみサラダ	7 ごはん なめこ汁 真砂揚げ・黒豆煮 もやしの酢の物	8 ごはん 里芋の味噌汁 魚のフレーク焼き 野菜炒め	9 ごはん かぶの厚揚げの味噌汁 筑前煮 わかめの酢の物	10 もち麦ごはん 麩のすまし汁 八宝菜 もずくの酢の物
午前のおやつ (もも、つくし組)	季節のくだもの	うどんきな粉	さつまいものバター焼き	枝豆	せんべい	ふかしいも
午後のおやつ	菜っ葉おむすび	梅じゃこおむすび	ひじきおむすび	大学芋	むかごおむすび	わかめおむすび
昼食	12 ごはん 芋煮汁 魚の西京焼き 大根の酢の物	13 ☆きのこごはん 白菜の味噌汁 春雨サラダ ひじきと大豆の煮物	14 ごはん きのこ汁 魚のクラッカー揚げ ひじきの白和え	15 お弁当の日	16 秋野菜カレー 自然薯のオープン焼き れんこんサラダ	17 ごはん かき玉汁 マーボー豆腐 かぶの酢の物
午前のおやつ (もも、つくし組)	黒豆煮	せんべい	南瓜の煮物	せんべい	枝豆	焼きじゃが
午後のおやつ	焼いも	きな粉団子	焼きじゃが	かき玉うどん	ごま塩おむすび	ごま塩おむすび
昼食	19 ごはん さつまいもの味噌汁 魚のごま焼き かみかみサラダ	20 ごはん 豆腐のくず汁 厚焼き卵 納豆和え	21 ごはん なめこ汁・黒豆煮 秋野菜のかき揚げ もやしの酢の物	22 ごはん かぶと厚揚げの味噌汁 筑前煮 あなごの酢の物	23 勤労感謝の日	24 もち麦ごはん 麩の澄まし汁 八宝菜 もずくの酢の物
午前のおやつ (もも、つくし組)	うどんきな粉	季節のくだもの	さつまいものバター焼き	枝豆		ふかしいも
午後のおやつ	やきいも	梅じゃこおむすび	ひじきおむすび	大学芋		わかめおむすび
昼食	26 きのこごはん 白菜の味噌汁 春雨サラダ ひじきと大豆の煮物	27 ★もち麦ごはん 芋煮汁 魚の西京焼き 大根の酢の物	28 ごはん きのこ汁 レバーのケチャップ煮 ひじきの白和え	29 ごはん 里芋の味噌汁 魚のフレーク焼き 野菜炒め	30 ごはん そうめん汁 マーボー豆腐 ゴマ和え	
午前のおやつ (もも、つくし組)	南瓜の煮物	せんべい	黒豆煮	チヂミ	枝豆	
午後のおやつ	菜っ葉おむすび	きな粉団子	かき玉うどん	焼きじゃが	ごま塩おむすび	

JA西いわみさんよりメロンをいただきました！



★はお誕生日メニューです。*都合により献立が変わる場合があります。
☆はかみかみ献立です。

秋(10月~11月)の旬の食材
 じゃがいも・さつまいも・さといも・にんじん
 ごぼう・れんこん・にんにく・やまいも・なす
 きのこ(しめじ・しいたけ・えのき・
 まつたけ・えりんぎ・まいたけ)
 さんま・さば・かつお・鮭
 柿・梨・りんご・ぶどう・いちじく・くり

子どもたちは、ごはんを食べ終わって片付けをする時に、給食室をのぞいて「びかびかに食べたよ！や、「これ食べれなかった。」と声をかけてくれます。こどもたちの顔が見える、会話ができる給食室はいいなあと毎日感じています。

幕内秀夫先生の講演会
 10月15日に幕内秀夫さんの講演会が益田市保健センターで開催されました！「じょうぶな子どもが育つ！地産地消の給食」という題で講演して下さいました。お話の中で、お米の消費が一人当たり1年間で57kgと減少しているそうです。昔はもっと食べていたようで過去最低だそうです。お米は、主食であり、栄養もあります。どんなおかずでも合わせられます。しっかり食べてほしいと思いました。吉田保育所の給食に使うお米は真砂米で、食材はなるべく地元のものを使うように心がけています。

夏にトマトやぶどうなどをいただき、今回はメロンをいただきました！給食と共に提供し、おやつにも大きく切って提供しました！「あまーい！」と子どもたちも、職員も喜んで食べました♥
 ありがとうございます！！