



給食だより

社会福祉法人ほほえみ福祉会 吉田保育所 H28・3月



おやつクッキング

さくら組の子どもたちは、今年4月から1年生になります。平日のお昼寝は、1月からなくなっています。その時間を利用してクッキングを行い、みんなのおやつを調理担当者と一緒に作ってもらっています
＼(o^)/



	月	火	水	木	金	土
昼食		1 5分づきごはん 大根の味噌汁 魚の照り焼き・漬物 納豆和え	2 5分づきごはん 寄せ鍋風汁 五目豆 わかめの酢の物	3 ★さわらご飯 豆腐の味噌汁 魚の竜田揚げ ほうれん草の和え物	4 5分づきごはん 白菜の味噌汁 豆腐の味噌煮 大根の酢の物	5 5分づきごはん さつまいもの味噌汁 鶏のくわ焼き・漬物 もやしの酢の物
午前のおやつ (もも、ちゅーりっぷ、つくし組)		黒豆煮	焼き芋	ころころおむすび	くだもの	煮干しせんべい
午後のおやつ		ゆかりおむすび	炊きこみおむすび	いちご大福	茶むすび	のりおむすび
昼食	7 わかめごはん なめこ汁 切干大根のかき揚げ 春色サラダ	8 5分づきごはん かき玉汁 魚のごま味噌焼き 切干大根の煮物	9 納豆ごはん えのきの味噌汁 筑前煮 ひじきの酢の物	10 5分づきごはん わかめの味噌汁 厚焼き卵 きやべつのゆかり和え	11 5分づきごはん 玉ねぎの味噌汁 魚の塩焼き・漬物 白和え	12 そぼろ丼 豆腐のくずし汁 エリンギの炒め物 漬物
午前のおやつ (もも、ちゅーりっぷ、つくし組)	豆の甘煮	ころころおむすび	南瓜の煮物	焼きじゃが	ふかし芋	ころころおむすび
午後のおやつ	一口寿司	きな粉団子	わかめのおむすび	かりかりせんべい	きな粉おむすび	くだもの・煮干しせんべい
昼食	14 5分づきごはん 大根の味噌汁 魚の照り焼き・漬物 納豆和え	15 5分づきごはん 南瓜の味噌汁 魚の西京焼き いかの酢の物	16 5分づきごはん 寄せ鍋風汁 五目豆 わかめの酢の物	17 さわらご飯 豆腐の味噌汁 魚の竜田揚げ ほうれん草の和え物	18 5分づきごはん 白菜の味噌汁 豆腐の味噌煮 大根の酢の物	19 5分づきごはん さつまいもの味噌汁 鶏のくわ焼き・漬物 もやしの酢の物
午前のおやつ (もも、ちゅーりっぷ、つくし組)	ころころおむすび	黒豆煮	焼き芋	ころころおむすび	くだもの	煮干しせんべい
午後のおやつ	ぜんざい	ゆかりおむすび	炊きこみおむすび	おはぎ	茶むすび	のりおむすび
昼食	21 * 祝日 *	22 5分づきごはん かき玉汁 魚のごま味噌焼き 切干大根の煮物	23 納豆ごはん えのきの味噌汁 筑前煮 ひじきの酢の物	24 5分づきごはん わかめの味噌汁 厚焼き卵 きやべつのゆかり和え	25 5分づきごはん 玉ねぎの味噌汁 魚の塩焼き・漬物 白和え	26 * お弁当の日 *
午前のおやつ (もも、ちゅーりっぷ、つくし組)		ころころおむすび	南瓜の煮物	焼きじゃが	ふかし芋	ころころおむすび
午後のおやつ		きな粉団子	わかめおむすび	かりかりせんべい	きな粉おむすび	くだもの・煮干しせんべい
昼食	28 5分づきごはん 白菜の味噌汁 豆腐の味噌煮 大根の酢の物	29 5分づきごはん なめこ汁 切干大根のかき揚げ 春色サラダ	30 5分づきごはん 寄せ鍋風汁 五目豆 わかめの酢の物	31 5分づきごはん わかめの味噌汁 とりのくわ焼き・漬物 もやしの酢の物		
午前のおやつ (もも、ちゅーりっぷ、つくし組)	ころころおむすび	黒豆煮	焼き芋	ころころおむすび		
午後のおやつ	一口寿司	ゆかりおむすび	炊きこみおむすび	焼きじゃが		



かりかりせんべいづくり



みたらし団子づくり

★「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。

旬(3月)の食材

- 大根・かぶ・ねぎ・ブロッコリー・カリフラワー・白菜・小松菜・水菜・ほうれんそう・せり・にら・わかめ・さわら・たら・かれい・いよかん

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。学校給食では4月に登場するので、年長さんは楽しみにしてくださいね!



保育所では、時々漬物をだしています。漬物は、旬の野菜を使った保育所特製の漬物です。

今月の漬物

- 酢漬けたくあん・白菜の漬物
- 大根葉の漬物

