



# 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・10

曜日	月	火	水	木	金	土
主食・飲物 汁 主菜 副菜	1 5分つきごはん・麦茶 根菜汁 魚のごまみそ焼き 納豆和え	2 5分つきごはん・麦茶 えのきのすまし汁 鶏のくわ焼き きゃべつの酢の物	3 5分つきごはん・麦茶 さつまいもの味噌汁 厚焼き卵 切り干し大根の煮物	4 5分つきごはん・麦茶 なめこの味噌汁 筑前煮 そうめん瓜の酢の物	5 5分つきごはん・麦茶 <b>エリンギのすまし汁</b> 魚の照り焼き もやしの酢の物	6  うんどうかい
午前のおやつ (ちゅーりっぷ、もも、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	焼きじゃが	黒豆煮	
午後のおやつ	爆弾おむすび	きな粉団子	のりおむすび	炊き込みおむすび	焼き芋	
主食・飲物 汁 主菜 副菜	8 <b>体育の日</b>	9 5分つきごはん・麦茶 わかめの味噌汁 魚の甘酢だれ 白和え	10 いもごはん・麦茶 きゃべつの味噌汁 五目豆 エリンギの炒め物	11 5分つきごはん・麦茶 かき玉汁 <b>さんまのかば焼き</b> きんぴらごぼう	12 5分つきごはん・麦茶 豆腐のすまし汁 秋野菜のかき揚げ きゅうりとささみの和え物	13 きのこ丼・麦茶 厚揚げの味噌汁 わかめの酢の物
午前のおやつ (ちゅーりっぷ、もも、つくし組)		ふかし芋	ころころおむすび	焼き南瓜	ころころおむすび	煮干せんべい
午後のおやつ		きな粉おむすび	茶むすび	かりかりせんべい	焼きじゃが	ういろ
主食・飲物 汁 主菜 副菜	15 5分つきごはん・麦茶 根菜汁 魚のごまみそ焼き 納豆和え	16 5分つきごはん・麦茶 えのきのすまし汁 鶏のくわ焼き きゃべつの酢の物	17 5分つきごはん・麦茶 さつまいもの味噌汁 厚焼き卵 切り干し大根の煮物	18 5分つきごはん・麦茶 なめこの味噌汁 筑前煮 そうめん瓜の酢の物	19 5分つきごはん・麦茶 <b>エリンギのすまし汁</b> 魚の照り焼き もやしの酢の物	20 深川めし・麦茶 のどぐろのつみれ汁 さんまの竜田揚げ アサリともずくの酢の物
午前のおやつ (ちゅーりっぷ、もも、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	焼きじゃが	豆の甘煮	ころころおむすび
午後のおやつ	爆弾おむすび	ぜんざい	のりおむすび	炊き込みおむすび	焼き芋	ひじきおむすび
主食・飲物 汁 主菜 副菜	22 5分つきごはん・麦茶 南瓜の味噌汁 魚の塩焼き ひじきの酢の物	23 5分つきごはん・麦茶 わかめの味噌汁 魚の甘酢だれ 白和え	24 いもごはん・麦茶 きゃべつの味噌汁 五目豆 エリンギの炒め物	25 5分つきごはん・麦茶 かき玉汁 <b>さんまのかば焼き</b> きんぴらごぼう	26 5分つきごはん・麦茶 豆腐のすまし汁 秋野菜のかき揚げ きゅうりとささみの和え物	27 <b>遠足</b>
午前のおやつ (ちゅーりっぷ、もも、つくし組)	ころころおむすび	ふかし芋	ころころおむすび	焼き南瓜	ころころおむすび	
午後のおやつ	梅こぶおむすび	きな粉おむすび	茶むすび	かりかりせんべい	焼きじゃが	
主食・飲物 汁 主菜 副菜	29 5分つきごはん・麦茶 根菜汁 魚のごまみそ焼き 納豆和え	30 5分つきごはん・麦茶 えのきの味噌汁 鶏のくわ焼き きゃべつの酢の物	31 5分つきごはん・麦茶 さつまいもの味噌汁 厚焼き卵 切り干し大根の煮物			
午前のおやつ (ちゅーりっぷ、もも、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			
午後のおやつ	さつまいもおむすび	きな粉団子	のりおむすび			



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。



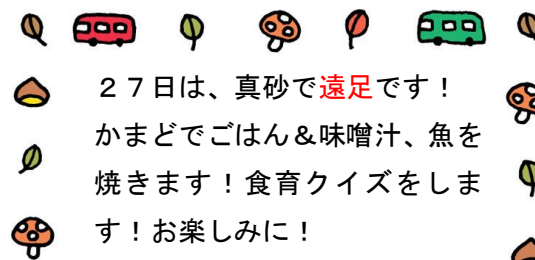
### 保小中連携献立について



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「エリンギのすまし汁」と「さんまのかば焼き」です。吉田こども園では、5日と19日の給食にエリンギのすまし汁、11日と25日の給食にさんまのかば焼きが出る予定です。

☆10月においしい魚…さんま・さわら・すずき・さけ・ハマチ

さんまは秋が旬です。塩焼き、かば焼き、煮つけなどの料理によく合い、DHAとEPAが豊富で脳の動きをよくします。



子どもたちがお米とぎをしたり、味噌汁の野菜を切っています。みそをざるでこして…もちろん味見も担当しますよ！これが楽しみで、待っている子もいます！煮干のだしをとった後のものも食べますよ！

秋と言えば…食欲の秋ですね！冬に向けて栄養を蓄える時期です。さんま、さつまい、栗などおいしいものがたくさんあります。たくさん食べて元気に過ごしましょう！