



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 2019・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 5分つきごはん・番茶 汁 たまねぎの味噌汁 主菜 鶏肉のごま味噌焼き 副菜 ほうれん草のごま和え	2 5分つきごはん・番茶 汁 大根の味噌汁 主菜 魚の西京焼き 副菜 納豆和え	3 5分つきごはん・番茶 汁 白菜の味噌汁 主菜 豆腐の味噌煮 副菜 きゃべつの酢の物	4 大根葉ごはん・番茶 汁 かき玉汁 主菜 魚の竜田揚げ 副菜 磯香和え	5 5分つきごはん・番茶 汁 豆腐の味噌汁 主菜 五目煮 副菜 大根の梅和え	6 親子丼・番茶 汁 じゃが芋の味噌汁 主菜 じゃが芋の味噌汁 副菜 きゃべつの昆布和え	
おむすび	午前(もも、ちゅーりっぷ、つくし組)	ころころおむすび	焼きじゃが	ころころおむすび	煮干せんべい	ころころおむすび	黒豆煮
	午後	炊き込みおむすび	いろいろ	寿司おむすび	梅こぶおむすび	きな粉おむすび	のりおむすび
日	8 5分つきごはん・番茶 汁 なめこの味噌汁 主菜 厚焼き卵 副菜 いかの酢の物	9 5分つきごはん・番茶 汁 わかめの味噌汁 主菜 肉じゃが 副菜 もやしの酢の物	10 炊き込みごはん・番茶 汁 豆腐のすまし汁 主菜 魚の照り焼き 副菜 春色サラダ	11 5分つきごはん・番茶 汁 豚汁 主菜 魚の梅焼き 副菜 白和え	12 5分つきごはん・番茶 汁 きゃべつの味噌汁 主菜 鶏の唐揚げ 副菜 ひじきと大豆の煮物	13 5分つきごはん・番茶 汁 寄せ鍋風汁 主菜 鶏のくわ焼き 副菜 切り干し大根の煮物	
おむすび	午前(もも、ちゅーりっぷ、つくし組)	焼きじゃが	ころころおむすび	豆の甘煮	ころころおむすび	冷奴	ころころおむすび
	午後	茶むすび	わかめおむすび	桜もち	焼きじゃが	ばくだんおむすび	きな粉おむすび
日	15 5分つきごはん・番茶 汁 大根の味噌汁 主菜 魚の西京焼き 副菜 納豆和え	16 5分つきごはん・番茶 汁 たまねぎの味噌汁 主菜 鶏肉のごま味噌焼き 副菜 ほうれん草のごま和え	17 5分つきごはん・番茶 汁 豆腐の味噌汁 主菜 五目煮 副菜 大根の梅和え	18 5分つきごはん・番茶 汁 白菜の味噌汁 主菜 豆腐の味噌煮 副菜 きゃべつの酢の物	19 大根葉ごはん・番茶 汁 かき玉汁 主菜 魚の竜田揚げ 副菜 磯香和え	20 親子丼・番茶 汁 じゃが芋の味噌汁 主菜 じゃが芋の味噌汁 副菜 きゃべつの昆布和え	
おむすび	午前(もも、ちゅーりっぷ、つくし組)	ころころおむすび	焼きじゃが	ころころおむすび	煮干せんべい	ころころおむすび	黒豆煮
	午後	炊き込みおむすび	いろいろ	寿司おむすび	梅こぶおむすび	きな粉おむすび	のりおむすび
日	22 5分つきごはん・番茶 汁 わかめの味噌汁 主菜 肉じゃが 副菜 もやしの酢の物	23 ★5分つきごはん・番茶 汁 なめこの味噌汁 主菜 厚焼き卵 副菜 いかの酢の物	24 5分つきごはん・番茶 汁 きゃべつの味噌汁 主菜 山菜のかき揚げ 副菜 ひじきと大豆の煮物	25 炊き込みごはん・番茶 汁 豆腐のすまし汁 主菜 魚の照り焼き 副菜 酢の物	26 5分つきごはん・番茶 汁 豚汁 主菜 魚の梅焼き 副菜 白和え	27 5分つきごはん・番茶 汁 寄せ鍋風汁 主菜 鶏のくわ焼き 副菜 切り干し大根の煮物	
おむすび	午前(もも、ちゅーりっぷ、つくし組)	焼きじゃが	ころころおむすび	豆の甘煮	ころころおむすび	冷奴	ころころおむすび
	午後	茶むすび	わかめおむすび	よもぎおやき	焼きじゃが	ばくだんおむすび	きな粉おむすび
日	29 昭和の日	30 退位の日					
おむすび	午前(もも、ちゅーりっぷ、つくし組)						
	午後						



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ものを使い、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食材を使用しています。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。いろんな味のおむすびを用意して、「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、素材そのものを味わえるように薄味にしています。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。

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。

保小連携について

益田福祉会では、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10日と30日に、納豆和えが2日と15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、おこめとぎをしてかまどで炊きます。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！

