



カマドの日

- 毎月第一と第三火曜日はカマドの日で、
- 外でカマドを使ってご飯とお味噌汁作りをしています！お米をといだり、野菜を切ったり
- お当番さんを中心に一緒に作っています！
- 味見をするのもお当番さんの仕事です♪

	月	火	水	木	金	土
昼食			1 天皇の即位の日	2 国民の休日	3 憲法記念日	4 みどりの日
午前のおやつ (もも、ちゅーりっぷ、つくし組)						
午後のおやつ						
昼食	6 振替休日	7 豆ごはん・番茶 豆腐の味噌汁 さかなの塩焼き ひじきの酢の物	8 5分づきご飯・番茶 さやえんどうの味噌汁 厚焼き卵 切干大根の煮物	9 お弁当の日	10 ふきご飯・番茶 わかめの味噌汁 高野豆腐の揚げ煮 きゃべつの昆布和え	11 牛丼・番茶 青菜の味噌汁 もやしのごま酢和え
午前のおやつ (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	煮干しせんべい	ころころおむすび	ころころおむすび
午後のおやつ		炊き込みおむすび	茶むすび	柏餅	きな粉おむすび	梅じゃこおむすび
昼食	13 筍ご飯・番茶 きゃべつの味噌汁 魚の照り焼き わかめの酢の物	14 5分づきご飯・番茶 かき玉汁 鶏のごまみそ焼き 青菜とえのきの和え物	15 5分づきご飯・番茶 若竹汁 煮魚 いかの酢の物	16 5分づきご飯・番茶 なめこの味噌汁 五目豆 きゃべつの磯香和え	17 5分づきご飯・番茶 厚揚げの味噌汁 山菜のかき揚げ 白和え	18 5分づきご飯・番茶 じゃがいもの味噌汁 鶏のくわ焼き きゃべつの酢の物
午前のおやつ (もも、ちゅーりっぷ、つくし組)	ふかしいも	ころころおむすび	ころころおむすび	ころころおむすび	黒豆煮	煮干しせんべい
午後のおやつ	稲荷おむすび	みたらしだんご	のりおむすび	焼きじゃが	筍おむすび	そぼろおむすび
昼食	20 5分づきご飯・番茶 玉ねぎの味噌汁 松風焼き 納豆和え	21 豆ごはん・番茶 豆腐の味噌汁 魚の塩焼き ひじきの酢の物	22 5分づきご飯・番茶 さやえんどうの味噌汁 厚焼き卵 切干大根の煮物	23 5分づきご飯・番茶 えのきの味噌汁 魚の梅焼き ひじきと大豆の煮物	24 ふきご飯・番茶 わかめの味噌汁 高野豆腐の揚げ煮 きゃべつの昆布和え	25 牛丼・番茶 青菜の味噌汁 もやしのごま酢和え
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	焼きじゃが	ころころおむすび	煮干しせんべい	ころころおむすび	ころこおむすび
午後のおやつ	ひじきおむすび	ぜんざい	茶むすび	炊き込みおむすび	きな粉おむすび	梅じゃこおむすび
昼食	27 筍ご飯・番茶 きゃべつの味噌汁 魚の照り焼き わかめの酢の物	28 5分づきご飯・番茶 ★かき玉汁 鶏のごまみそ焼き 青菜とえのきの和え物	29 5分づきご飯・番茶 若竹汁 煮魚 いかの酢の物	30 5分づきご飯・番茶 なめこの味噌汁 五目豆 きゃべつの磯香和え	31 5分づきご飯・番茶 厚揚げの味噌汁 真砂揚げ 白和え	
午前のおやつ (もも、ちゅーりっぷ、つくし組)	ふかしいも	ころころおむすび	ころころおむすび	ころころおむすび	黒豆煮	
午後のおやつ	稲荷おむすび	みたらしだんご	のりおむすび	焼きじゃが	筍おむすび	



お米がこぼれないように、そーっと水を流すよ！



早く炊けないかな？

ごはんは5分づき米です。こども園に精米機があるのでその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。

*給食、おやつ時にはお茶を出しています。

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「煮魚」と「さやえんどうの味噌汁」です。

「煮魚」は15日と29日に、「さやえんどうの味噌汁」は8日と22日にあります。

