



給食だより



社会福祉法人ほほえみ福祉会 吉田こども園 R 2. 6月



曜日	月	火	水	木	金	土
日	1 5分つきごはん・麦茶 汁 豆腐のすまし汁 主菜 鶏のくわ焼き 副菜 もずくの酢の物	2 5分つきごはん・麦茶 汁 きゃべつの味噌汁 主菜 魚の照り焼き 副菜 白和え	3 5分つきごはん・麦茶 汁 厚揚げの味噌汁 主菜 五目豆 副菜 もやしの酢の物	4 5分つきごはん・麦茶 汁 貝だくさん味噌汁 主菜 鶏の梅しそ焼き 副菜 納豆和え	5 5分つきごはん・麦茶 汁 かき玉汁 主菜 高野豆腐の揚げ煮 副菜 とまとの和え物	6 牛丼・麦茶 汁 えのきの味噌汁 主菜 きゃべつの昆布和え
おやつ	午前 (もち、ちゅーりっぷ、つくし組) 午後 梅じゃこおむすび	焼きじゃが そばろおむすび	ころころおむすび ういろ	ころころおむすび 炊き込みおむすび	芋の煮物 きなこおむすび	ころころおむすび 梅こぶおむすび
日	8 5分つきごはん・麦茶 汁 もやしの味噌汁 主菜 厚焼き卵 副菜 ひじきと大豆の煮物	9 5分つきごはん・麦茶 汁 なめこの味噌汁 主菜 煮魚 副菜 きゃべつの酢の物	10 5分つきごはん・麦茶 汁 若竹汁 主菜 豆腐の味噌煮 副菜 野菜炒め	11 5分つきごはん・麦茶 汁 わかめのすまし汁 主菜 いかじゃが 副菜 ひじきの酢の物	12 5分つきごはん・麦茶 汁 新玉・新じゃがの味噌汁 主菜 真砂揚げ 副菜 切干大根の煮物	13 そばろ丼・麦茶 汁 豆腐の崩し汁 主菜 わかめの酢の物
おやつ	午前 (もち、ちゅーりっぷ、つくし組) 午後 みたらし団子	冷奴 のりおむすび	ころころおむすび 焼きじゃが	ころころおむすび 寿司おむすび	ころころおむすび ぱくだんおむすび	ころころおむすび ひじきおむすび
日	15 5分つきごはん・麦茶 汁 豆腐のすまし汁 主菜 鶏のくわ焼き 副菜 もずくの酢の物	16 5分つきごはん・麦茶 汁 きゃべつの味噌汁 主菜 魚の塩焼き 副菜 白和え	17 5分つきごはん・麦茶 汁 厚揚げの味噌汁 主菜 五目豆 副菜 もやしの酢の物	18 5分つきごはん・麦茶 汁 貝だくさん味噌汁 主菜 鶏の梅しそ焼き 副菜 納豆和え	19 5分つきごはん・麦茶 汁 かき玉汁 主菜 高野豆腐の揚げ煮 副菜 とまとの和え物	20 牛丼・麦茶 汁 えのきの味噌汁 主菜 きゃべつの昆布和え
おやつ	午前 (もち、ちゅーりっぷ、つくし組) 午後 梅じゃこおむすび	焼きじゃが そばろおむすび	ころころおむすび ういろ	ころころおむすび 炊き込みおむすび	芋の煮物 きなこおむすび	ころころおむすび 梅こぶおむすび
日	22 5分つきごはん・麦茶 汁 もやしの味噌汁 主菜 厚焼き卵 副菜 ひじきと大豆の煮物	23 5分つきごはん・麦茶 汁 なめこの味噌汁 主菜 煮魚 副菜 きゃべつの酢の物	24 5分つきごはん・麦茶 汁 若竹汁 主菜 豆腐の味噌煮 副菜 野菜炒め	25 お弁当の日	26 5分つきごはん・麦茶 汁 新玉・新じゃがの味噌汁 主菜 真砂揚げ 副菜 切干大根の煮物	27 そばろ丼・麦茶 汁 豆腐の崩し汁 主菜 わかめの酢の物
おやつ	午前 (もち、ちゅーりっぷ、つくし組) 午後 みたらし団子	冷奴 のりおむすび	ころころおむすび 焼きじゃが	焼き南瓜 寿司おむすび	ころころおむすび ぱくだんおむすび	ころころおむすび ひじきおむすび
日	29 5分つきごはん・麦茶 汁 豆腐のすまし汁 主菜 鶏のくわ焼き 副菜 もずくの酢の物	30 5分つきごはん・麦茶 汁 きゃべつの味噌汁 主菜 魚の塩焼き 副菜 白和え				
おやつ	午前 (もち、ちゅーりっぷ、つくし組) 午後 梅じゃこおむすび	ころころおむすび 焼きじゃが				

6月が旬の食べ物

きゅうり・ピーマン・おくら・とまと・さくらんぼ・メロン
あじ・スズキ・いわし・アオリイカ・コウイカ・スルメイカ

きゅうりはトゲが強い物ほど新鮮で、おくらは夏バテ効果があります！
夏野菜がたくさん出てくる時期なので、
新鮮で美味しい物を選び、暑さに負けず夏を乗り切りましょう！

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「いかじゃがと魚の塩焼き」です。

いかじゃがは11日と25日の給食に、魚の塩焼きは16日と30日に出る予定です。

ごはんは5分つき米です。こども園に精米機があるのでその都度精米しています。

*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。

