

24年05月の献立

ようちえん給食(株)

電話：022-782-0821
FAX：022-782-0822

通常食

仙台市若林区鶴代町1-15
栄養士：鈴木

〇←ｽｰﾌﾟを使うと食べやすいです。

日付	曜日	ｽｰﾌﾟ	主食	献立	カロリー	体をつくる	熱や力になる	体調を整える
1	水		〈かりかりくんメニュー〉 ごま塩ごはん	チキンカツ・れんこんと豚肉のきんぴら・えびしゅうまい ・こうや豆腐煮・オレンジ	374 k	鶏肉・豚肉・魚肉・えび・こうや豆腐	ごま・米・植物油・小麦粉・砂糖	人参・れんこん・玉ねぎ・いんげん・オレンジ
2	木	〇	開園記念日	マクロ野菜カツ(ケチャップ)・和風マカロニソテー ・ポークウインナー・こいのぼりかまぼこ・卵サラダ・みかん	399 k	鶏肉・きはだまぐろ・ツナ・鰹節・ウインナー・魚肉・卵	米・植物油・小麦粉・砂糖	玉ねぎ・人参・いんげん・にんにく・小松菜・ブロッコリー・カリフラワー・みかん
7	火		二色おにぎり(わかめ・塩)	海苔巻き唐揚げ・スパゲティナポリタン・厚焼き玉子 ・ブロッコリーのチーズおかか・パイン	392 k	鶏肉・のり・ウインナー・卵・チーズ・鰹節	米・植物油・小麦粉・砂糖	しそ・マッシュルーム・ピーマン・玉ねぎ・ブロッコリー・コーン・パイン
8	水		のり香味ふりかけごはん	肉巻きポテト・ビーフン炒め・ポークウインナー ・わかめコーンナムル・黄桃	371 k	のり・鶏肉・豚肉・ウインナー・わかめ	ごま・米・じゃが芋・小麦粉・植物油・砂糖	玉ねぎ・キャベツ・人参・きくらげ・ピーマン・コーン・黄桃
9	木		白ごはん	厚揚げのそぼろあん・お魚豆腐ナゲット・かにかま ・おひたし・フルーツカクテル	347 k	豚肉・厚揚げ・豆腐・豆乳・魚肉・かまぼこ・油揚げ	米・砂糖・小麦粉・植物油	生姜・長ねぎ・玉ねぎ・人参・白菜・ほうれん草・フルーツ★1
10	金		かおりごはん	ポークチャップ・星しんじょ・ハートポテト ・ブロッコリーサラダ・白桃	356 k	豚肉・豆乳・豆腐・魚肉	米・砂糖・じゃが芋・小麦粉・植物油	しそ・にんにく・マッシュルーム・玉ねぎ・人参・かぼちゃ・白桃・ほうれん草・ブロッコリー・コーン
13	月		野菜ごまごはん	メンチカツ・野菜炒め・トマトかまぼこ・がんも煮・黄桃	379 k	胄のり・鶏肉・豚肉・かまぼこ・がんもどき	米・ごま・小麦粉・植物油・砂糖	人参・玉ねぎ・キャベツ・ピーマン・黄桃
14	火		のりおかかごはん	肉コロッケ・焼きそば・笹かまぼこ・孟宗汁煮(郷土料理) ・パイン	396 k	のり・鰹節・鶏肉・豚肉・かまぼこ・油揚げ	米・植物油・じゃが芋・小麦粉・砂糖	人参・キャベツ・玉ねぎ・しめじ・たけのこ・パイン
15	水		白ごはん	回鍋肉・ホタテ風味フライ・ポテト・春雨中華サラダ ・オレンジ	360 k	厚揚げ・豚肉・魚肉・鶏肉	米・植物油・砂糖・小麦粉・じゃが芋・春雨	にんにく・ピーマン・人参・キャベツ・きくらげ・オレンジ
16	木		昆布ごはん	ささみ磯辺フライ・ツナトマトペンネ・ハムステーキ ・ひじきサラダ・みかん	398 k	昆布・鶏肉・胄のり・ツナ・ハム・ひじき	米・植物油・小麦粉・砂糖・ごま	にんにく・玉ねぎ・ごぼう・コーン・人参・枝豆・みかん
17	金		〈ぱくぱくくんメニュー〉 白ごはん	ハンバーグ(カレーソース)・ポークウインナー・ブロッコリー ・スマイルポテト・切干大根煮・フルーツカクテル	400 k	鶏肉・ウインナー・油揚げ	米・植物油・じゃが芋・砂糖・小麦粉	玉ねぎ・人参・ブロッコリー・大根・フルーツ★1
20	月	〇	鶏そぼろごはん	エビフライ(ケチャップ)・ジャーマンポテト・ミートボール ・マカロニサラダ・みかん	393 k	鶏肉・えび・ウインナー・ツナ	米・植物油・じゃが芋・砂糖・小麦粉	玉ねぎ・アスパラガス・パセリ・人参・コーン・グリーンピース・みかん
21	火		ごま青菜ごはん	野菜肉巻き・和風マカロニソテー・ハムカツ・切昆布煮 ・オレンジ	374 k	鶏肉・ウインナー・ハム・昆布・油揚げ	米・ごま・小麦粉・植物油	大根菜・玉ねぎ・人参・いんげん・にんにく・ほうれん草・オレンジ
22	水	〇	〈わくわくちゃんメニュー〉 白ごはん	ハッシュドポーク・とんかつ・かにかま ・アメリカンサラダ・白桃	395 k	豚肉・かまぼこ	米・植物油・小麦粉・砂糖・じゃが芋	玉ねぎ・人参・コーン・キャベツ・白桃
23	木		〈もぐもぐちゃんメニュー〉 わかめごはん	お魚豆腐ハンバーグ(ケチャップ)・和風炒め・くるくるポテト ・ひじき煮・黄桃	359 k	わかめ・魚肉・豆腐・ひじき・豚肉・大豆・油揚げ	米・小麦粉・植物油・じゃが芋・砂糖	玉ねぎ・枝豆・人参・キャベツ・もやし・黄桃
24	金	〇	鮭フレークごはん	鶏の竜田揚げ・ベーコンのスパゲティ・肉焼売 ・コーン&グリーンピースソテー・パイン	423 k	鮭・鶏肉・ベーコン・豚肉・たら・ウインナー	米・植物油・小麦粉・砂糖	にんにく・キャベツ・玉ねぎ・グリーンピース・人参・コーン・パイン
27	月		ごま塩ごはん	煮込みハンバーグ・ミートソースマカロニ・オムレツ ・キャベツの塩昆布和え・白桃	373 k	鶏肉・豚肉・ウインナー・卵・昆布	ごま・米・砂糖・小麦粉・植物油	玉ねぎ・トマト・にんにく・アスパラガス・キャベツ・白桃
28	火	〇	ポークカレーごはん 別：りんごゼリー	ポークカレー ・イカフライ・ミートボール・アスパラガス	393 k	豚肉・いか・鶏肉	米・じゃが芋・植物油・砂糖・小麦粉	にんにく・玉ねぎ・人参・アスパラガス・りんご
29	水		味かつおふりかけごはん	鶏の西京焼き・春雨炒め・スマイルポテト・根菜サラダ ・フルーツカクテル	392 k	鰹節・鶏肉・豚肉	ごま・米・植物油・小麦粉・春雨・じゃが芋・砂糖	きくらげ・玉ねぎ・たけのこ・人参・コーン・ごぼう・れんこん・フルーツ★1
30	木		おにぎり&パン(ごま塩・わかめ) 二色おにぎり(ごま塩・白)	チキンリング・白菜と鶏肉のシチュー・ポークウインナー ・さつまいもサラダ・みかん	386 k	鶏肉・ウインナー	ごま・米・小麦粉・植物油・さつまいも・砂糖	玉ねぎ・白菜・人参・みかん
31	金		誕生会	肉野菜炒め・野菜巻き・厚焼き玉子・わかめのツナ和え ・りんご煮	379 k	豚肉・卵・ツナ・わかめ	米・植物油・ごま・砂糖・小麦粉	にんにく・人参・キャベツ・もやし・玉ねぎ・生姜・たけのこ・にら・りんご

※ 食品材料の入荷の都合上、献立の一部を変更させて頂く場合もありますので、ご了承ください。
※ 毎日お届けするお弁当は食品衛生上、当日の午後1時までお召し上がりください。
※ 魚は極力骨を取っていますが、気を付けて召し上がってください。

※ 調味料は天外塩と有機醤油を使用しております。(仕入先：鎌田醤油株式会社)
※ 郷土料理は山形県の「孟宗汁」(14日)です。
※ 旬食材は「アスパラガス」です。
★1フルーツカクテルの果物は、桃・洋梨・パイン・ぶどう・チェリーです。



5がっ こんだてひょう

2024

ようちえん給食

仙台市若林区鶴代町1-15
TEL: 022-782-0821
FAX: 022-782-0822
URL: youchien-kyushoku.jp



月げつようび

火 かようび

水 すいようび

木 もくようび

金 きんようび

1日(水)は かりがりくんメニュー

よく噛んで肥満予防!

22日(水)は わくわくちゃんメニュー

ハヤシライスにして食べてね♪

17日(金)は ばくばくくんメニュー

好きなものたくさんあるかな?

23日(木)は もくもくちゃんメニュー

お魚ハンバーグ食べられるかな?

- 食品材料の入荷の都合上、献立の一部を変更させていただく場合があります。
- 魚は極力骨を取っておりますが、気をつけてお召し上がりください。
- お弁当容器は変更になる場合もございます。ご了承ください。
- お弁当は食品衛生上、当日の午後1時までにお召し上がりください。

1 **ごましおごはん**
チキンカツ

かりがりくんメニュー

2 **とりそぼろごはん**
マグロやさいカツ



こどもの日メニュー

3



7 **にしよくおにぎり**
のりまきからあげ



8 **のりごうみふりかけごはん**
にくまきポテト



9 **しろごはん**
あつあげのそぼろあん



10 **かおりごはん**
ポークチャップ



13 **やさいごまごはん**
メンチカツ



14 **のりおかかごはん**
にくコロック

郷土料理=山形県「孟宗汁」



15 **しろごはん**
ホイコーロー



16 **こんぶごはん**
ささみいそペフライ



17 **しろごはん**
ハンバーグ



20 **とりそぼろごはん**
えびフライ



21 **ごまあおなごはん**
やさいにくまき



22 **しろごはん**
ハツシユドポーク



わくわくちゃんメニュー

23 **わかめごはん**
おさがなとうふハンバーグ



もくもくちゃんメニュー

24 **さけフレークごはん**
とりのたつたあげ



27 **ごましおごはん**
にくみハンバーグ



28 **ポークカレーごはん**
イカフライ



りんごゼリー

29 **あじかつおふりかけごはん**
とりのさいきょうやき



30 **おにぎり & パン**
チキンリング



パンの日

31 **しろごはん**
にくやさしいため



ようちえん給食



給食だより

2024

5月号



新年度から1か月が過ぎ、新しい環境に少しずつ慣れてきた頃でしょうか？
給食の時間がおいしく、楽しくなるようにたくさんの愛情をこめてお弁当をお届けします！

こどもの日メニュー

こどもの日は子どもたちの健やかな成長をお祝いする日です。すくすくと大きくなあれ！

5月2日(木)に登場！



たんぱく質増！

かわいらしいのほりかまぼこ

おにぎり&パンのコンビ弁当

5/30(木)はおにぎりとパンの日です。おにぎりが好きな子もパンが好きな子も、みんなで楽しく食べてくれるとうれしいです♪

5月30日(木)に登場！



旬の食材紹介 アスパラガス

名前の由来にもなっているアスパラギン酸は、**新陳代謝を活発にし、免疫力アップや疲労回復効果**があるとされています。アスパラガスは子どもには苦手な野菜になるでしょうか。その場合、好きなメニューに細かく切って加える方法がおすすめです！



ハンバーグのたねでアレンジ♪ ミートローフにプラス

アスパラは1cmくらいにカットしてハンバーグの種に加えます。型に入れてオーブンでじっくり焼きます。



グラタンにプラス

アスパラガスはクリーム系(シチューやグラタン)のお料理とよく合います♪



アスパラガスの下ごしらえ

- ①アスパラの根元を1cm切る。
- ②根本～半分をピーラーで皮をむく。

下ごしらえすることで食べやすくなります！



郷土料理紹介 山形県の「孟宗汁」

孟宗汁は山形県庄内地方でとれた筍(孟宗筍)を使った郷土料理です。筍を水から煮て、椎茸、厚揚げと一緒に酒粕・味噌で仕立てた汁物です。この地域の人々にとって初夏を告げる料理となっているようです。今回は豚肉を加えた孟宗汁でお届けします！



5月14日(火)のお弁当に登場！

食育MEMO

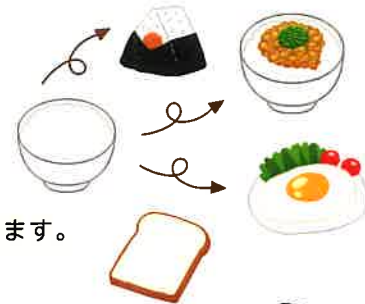
朝ごはんを食べよう！

朝ごはんは一日を元気にスタートするための大切な栄養源です。朝ごはんを食べることで体温が上がり、朝であることを体に知らせることができます。

朝ごはんのポイント

◎ 炭水化物とたんぱく質をとると◎

ごはん、パンに卵料理や肉、魚などのたんぱく質も組み合わせるとより体温が上昇しやすい食事になります。



◎ よく噛んで食べよう！

よく「噛む」ことで脳へ刺激が送られ、活発になります。また口にもものが入ることで、胃腸も活動を始め排便習慣につながります。



早寝早起きを心がけ、朝ごはんを食べ、たくさん遊びましょう！

LINE

LINE

こちらから登録できます♪

毎朝お弁当の写真を配信しています



アレルギー対応食について

卵・乳・えび・かに・いか・サバは使用しておりません。その他についてはお問い合わせください。

ようちえん給食

仙台市若林区鶴代町1-15
TEL: 022-782-0821
FAX: 022-782-0822
URL: youchien-kyushoku.jp

