

◆ ようちえん給食

給食だより

2024 1 月号

謹んで初春のお慶びを申し上げます。

昨年中はようちえん給食のお弁当をご愛顧いただき、誠にありがとうございました。これからも園児さんたちに喜んでいただける給食弁当をお届けできるよう一層のサービス向上を目指し、スタッフ一同日々努めてまいります。本年も何卒よろしく願い申し上げます。

ようちえん給食株式会社



19日(金) おにぎり&パン弁当

おにぎりとおパン、両方楽しめるお弁当です。



盛り付けを工夫することでたくさん食べてくれているようです

30日(水) おにぎり&麺弁当

麺が好きな園児さんへ焼きそば増量しました!



(弊社残食調査より)

旬の食材紹介 小松菜

小松菜はほうれん草と肩を並べるほど栄養が高く、クセのない味で食べやすく、お浸し、汁物などいろいろな料理に使える便利な野菜です。疲労回復や免疫力を高めるカロテンやビタミンCが含まれており、骨や歯を丈夫にしてくれるカルシウムはほうれん草の約2倍あります。



郷土料理紹介 奈良県の「のっぺ」

奈良県ののっぺは、肉類を入れず里芋や大根、人参などを使った具たくさん煮物です。里芋が煮崩れて、自然にとろみがつくのが特徴です。奈良県に限らず、全国でも同じような煮物があり、「のっぺい」や「ぬっぺ」など様々な呼び方があり、作り方もその土地で変わってきます。



1月11日(木)のお弁当に登場!

作りやすい
のっぺのレシピ
(4人分)



- 〔材料〕
- ①里芋 400g
 - ②人参 100g
 - ③干しいたけ 16g
 - ④板こんにゃく 200g
 - ⑤厚揚げ 120g
 - ⑥大根 200g
 - ⑦だし汁 600ml
 - ⑧醤油 30ml
 - ⑨みりん 32ml
 - ⑩塩

- 〈下ごしらえ〉
- ・干しいたけは洗って水でもどす。
 - ・板こんにゃくはアクをぬく。厚揚げは油抜きする。
 - ・里芋は皮をむいて下茹でしておく。
 - ・①~⑥の材料を乱切りする。

- 〈作り方〉
- 鍋にだし汁を入れ、材料を煮る。やわらかくなったら調味料を加え、さらに煮て完成!

食育MEMO 子どものおやつについて

子どもたちはおやつが大好きですね。おやつは子供にとって「楽しみ」の要素が強く、心の栄養となります。また、子供は小さな身体に対し、たくさんのエネルギーが必要です。しかし、胃袋が小さく一度にたくさん食べられないので、一日3回の食事だけでは必要なエネルギーや栄養が摂取できません。おやつにはそれを補う食事としての役割があります。

- ★ おやつ選び方(補食として)
- ★ 腹持ちが良い軽食を。食事に響かない程度に😊

- 例
- 小さめのおにぎり
 - 牛乳+コーンフレーク
 - おせんべい+野菜ジュース
 - サンドイッチ
 - バナナ
 - など



おやつを食べる時はだらだら食べないように時間を決め、寝る前のおやつは避けましょう。

LINE

LINE は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

24年01月の献立

ようちえん給食(株)

電話：022-782-0821

通常食

仙台市若林区鶴代町1-15

FAX：022-782-0822

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
9	火	〇	鶏そぼろごはん	コーンコロック・スパゲティナポリタン・厚焼玉子 ツナとアスパラガスサラダ・白桃	388 k	鶏肉・ウインナー・卵・ツナ	米・じゃが芋・小麦粉・植物油・砂糖	コーン・マッシュルーム・ピーマン・玉ねぎ・アスパラガス・人参・白桃
10	水		のり香味ふりかけごはん	回鍋肉・お好み焼き・肉焼売・ブロッコリーサラダ・パイナップル	382 k	のり・豚肉・鶏肉・たら	ごま・米・植物油・砂糖・小麦粉	にんにく・ピーマン・人参・キャベツ・長ねぎ・生姜・玉ねぎ・ブロッコリー・コーン・パイナップル
11	木		ごま塩ごはん	豆腐ハンバーグ(ケチャップ)・ツナの和風スパゲティ ・ポークウインナー・奈良のっぺ(郷土料理)・りんご煮	375 k	豆腐・鶏肉・ひじき・ツナ・ウインナー・厚揚げ	ごま・米・小麦粉・植物油・里芋・砂糖	玉ねぎ・枝豆・人参・ほうれん草・パプリカ・大根・椎茸・りんご
12	金	〇	〈わくわくちゃんメニュー〉 白ごはん	ミニキーマカレー・チキンナゲット・人参かまぼこ ・アスパラコーンサラダ・みかん	358 k	豚肉・鶏肉・かまぼこ	米・植物油・小麦粉・砂糖	にんにく・玉ねぎ・人参・アスパラガス・コーン・みかん
15	月		のり佃煮ごはん	鶏の唐揚げ・ミートソースマカロニ・ブロッコリー ・肉じゃが煮・黄桃	415 k	のり・鶏肉・豚肉	米・植物油・小麦粉・砂糖・じゃが芋	にんにく・玉ねぎ・ブロッコリー・人参・いんげん・黄桃
16	火	〇	〈わくわくちゃんメニュー〉 白ごはん	親子煮・お魚豆腐ナゲット・ハムステーキ・根菜サラダ ・フルーツカクテル	397 k	卵・鶏肉・こうや豆腐・豆乳・魚肉・ハム	米・砂糖・小麦粉・植物油	人参・玉ねぎ・コーン・ごぼう・れんこん・フルーツ★1
17	水		のりおかかごはん	ハムカツ(ケチャップ)・金平ごぼう・ミニチキン ・ポテトサラダ・りんご	408 k	のり・鰹節・ハム・鶏肉	米・植物油・砂糖・小麦粉・ごま・じゃが芋	ごぼう・人参・玉ねぎ・りんご
18	木		〈もぐもぐちゃんメニュー〉 ゆかりごはん	たらと白菜のうま煮・ミートボール・くるくるポテト ・卵サラダ・パイナップル	379 k	豆腐・たら・鶏肉・卵	米・砂糖・小麦粉・植物油・じゃが芋	しそ・白菜・大根・人参・ブロッコリー・カリフラワー・パイナップル
19	金	〇	おにぎり&パン(ごま塩・カワカ) 二色おにぎり(ごま塩・白)	メンチカツ(ソース)・ジャーマンポテト・オムレツ ・マカロニコーンソテー・白桃	361 k	鶏肉・ウインナー・卵	ごま・米・小麦粉・植物油・じゃが芋・砂糖	玉ねぎ・アスパラガス・パセリ・人参・コーン・白桃
22	月		〈かりかりくんメニュー〉 わかめごはん	カレーコロック・れんこんと豚肉のきんぴら ・お魚チーズボール・海藻サラダ・オレンジ	373 k	わかめ・豚肉・魚肉・チーズ	米・植物油・じゃが芋・砂糖・小麦粉・ごま	玉ねぎ・人参・れんこん・大根・コーン・オレンジ
23	火	〇	ポークカレーごはん 別：ぶどうゼリー	ポークカレー ・チキンナゲット・ミートボール・ブロッコリー	435 k	豚肉・鶏肉	米・じゃが芋・植物油・小麦粉・砂糖	にんにく・玉ねぎ・人参・ブロッコリー・ぶどう
24	水		ごま青菜ごはん	ポテトチキンロール・ツナトマトペンネ・イカフライ ・洋風切干大根煮・フルーツカクテル	373 k	鶏肉・ツナ・いか・ベーコン	米・ごま・じゃが芋・砂糖・植物油・小麦粉	大根菜・玉ねぎ・キャベツ・にんにく・いんげん・人参・フルーツ★1
25	木		鮭わかめごはん	鶏の西京焼き・春雨炒め・スマイルポテト・おひたし・白桃	370 k	鮭・わかめ・鶏肉・豚肉・油揚げ	ごま・米・植物油・小麦粉・春雨・じゃが芋・砂糖	きくらげ・玉ねぎ・人参・白菜・小松菜・白桃
26	金		〈わくわくちゃんメニュー〉 白ごはん	豚肉れんこん生姜焼き・さつまいも天・かまぼこ・五色和え ・みかん	382 k	豚肉・かまぼこ・油揚げ	米・砂糖・小麦粉・植物油・さつまいも・ごま	生姜・人参・玉ねぎ・れんこん・もやし・コーン・小松菜・みかん
29	月		白ごはん	ハンバーグ(デミソース)・スパゲティソテー ・スマイルポテト・ブロッコリー・三色ナムル・黄桃	384 k	鶏肉	米・小麦粉・植物油・じゃが芋・ごま・砂糖	玉ねぎ・にんにく・パセリ・ブロッコリー・ほうれん草・もやし・人参・黄桃
30	火	〇	〈ばくばくくんメニュー〉 ゆかりおにぎり	焼きそば・チキンリング・ポークウインナー・枝豆 ・ポテトサラダ・ぶどうゼリー	373 k	豚肉・鶏肉・ウインナー	米・小麦粉・植物油・じゃが芋	しそ・人参・キャベツ・玉ねぎ・枝豆・ぶどう
31	水	〇	白ごはん	ハムカツ(ケチャップ)・ローストチキン・野菜炒め・厚焼玉子 ・ツナとアスパラガス・オレオ	383 k	カツオ・豚肉・卵・ベーコン	米・植物油・小麦粉	人参・キャベツ・玉ねぎ・ピーマン・コーン・パセリ・オレンジ

※ 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)
 ※ 郷土料理は奈良県の「のっぺ」(11日)です。
 ※ 旬食材は「小松菜」です。
 ★1フルーツカクテルの果物は、桃・洋梨・パイナップル・ぶどう・チェリーです。



1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

- 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。

9 とりそぼろごはん
コーンコロック

10 のりごみふりかけごはん
ホイコーロー

11 ごましおごはん
とうふハンバーグ

郷土料理 奈良県「のつべ」

12 しろごはん
ミニキーマカレー

わくわくちゃんメニュー

15 のりつくだにごはん
とりのからあげ

16 しろごはん
おやこに

わくわくちゃんメニュー

17 のりおかかごはん
ハムカツ

18 ゆかりごはん
たらとはくさいのうまに

もくもくちゃんメニュー

19 おにぎり&パン
メンチカツ

22 わかめごはん
カレーコロック

がりがりくんメニュー

23 ポークカレーごはん
チキンナゲット

ぶどうゼリー

24 ごまあおなごはん
ポテトチキンロール

25 さけわかめごはん
とりのせいきようやき

旬

26 しろごはん
ふだにくれんどん
しょうがやき

旬
わくわくちゃんメニュー

29 しろごはん
ハンバーグ

30 ゆかりおにぎり
やきそば

はくはくくんメニュー

31 しろごはん
かつおカツ

わくわくちゃんメニュー
ごはんの上に
のせて食べよう♪

18日(木)は もくもくちゃんメニュー
たらと白菜は冬の食材だよ。挑戦してみよう

12日(金) カレーライスに
16日(火) 親子丼に
26日(金) 豚丼に

22日(月)は がりがりくんメニュー
よく噛むことは身体にとってもいいんだよ😊
30日(火)は ばくばくくんメニュー
おにぎり&麺弁当! たくさん食べてね!

