

24年02月の献立

通常食

ようちえん給食(株)

電話：022-782-0821

仙台市若林区鶴代町1-15

FAX：022-782-0822

栄養士：鈴木

○←ｽｰﾌﾟを使うと食べやすいです。

日付	曜日	献立	献立	カロリー	体をつくる	熱や力になる	体調を整える
1	木	○	ゆかりごはん	メンチカツ・ポテト・コーン・ウィンナー・コーン・リンゴ	376 k	鶏肉・ウィンナー・ベーコン	米・植物油・小麦粉・じゃが芋 しそ・玉ねぎ・人参・アスパラガス・コーン・ほうれん草・オレンジ
2	金		太巻き・塩おにぎり	ハンバーグ・大豆ミートスパゲティ・フライドポテト・鬼かまぼこ・切干大根煮・豆乳デザート	356 k	卵・のり・でんぷ・鶏肉・大豆・魚肉・油揚げ・豆乳	米・小麦粉・砂糖・植物油・じゃが芋 かんぴょう・しいたけ・きゅうり・玉ねぎ・にんにく・人参・大根
5	月		白ごはん	海鮮カツ(ソース)・春雨炒め・ポテト・三色ナムル・みかん	372 k	いか・えび・豚肉	米・植物油・小麦粉・春雨・じゃが芋・ごま・砂糖 玉ねぎ・人参・れんこん・枝豆・きくらげ・パセリ・ほうれん草・もやし・みかん
6	火		ごま青菜ごはん	ドーナツコロッケ・ポークウィンナー・ブロッコリー・肉焼売・春雨中華サラダ・オレンジ	370 k	ウィンナー・鶏肉・豚肉・たら	米・ごま・植物油・じゃが芋・小麦粉・砂糖・春雨 大根菜・玉ねぎ・ブロッコリー・きくらげ・人参・オレンジ
7	水	○	〈パンの日〉クロワッサン 白ごはん	ハッシュドポーク・ベーコンエッグ・ミートボール・ブロッコリーのごまマヨサラダ・黄桃	335 k	豚肉・卵・ベーコン・鶏肉	小麦粉・米・植物油・砂糖・ごま 玉ねぎ・人参・ブロッコリー・黄桃
8	木		ごま塩ごはん	ハムカツ・スパゲティナポリタン・笹かまぼこ・五色和え・フルーツカクテル	368 k	ハム・ウィンナー・かまぼこ・油揚げ	ごま・米・植物油・小麦粉・砂糖 マッシュルーム・ピーマン・玉ねぎ・もやし・いんげん・コーン・人参・フルーツ★1
9	金		〈もぐもぐちゃんメニュー〉 のりおかかごはん	マグロ野菜カツ・肉じゃが煮・厚焼き玉子・おひたし・パイ	385 k	のり・鰹節・きはだまぐろ・豚肉・卵・油揚げ	米・植物油・小麦粉・砂糖・じゃが芋 玉ねぎ・人参・いんげん・白菜・ほうれん草・パイ
13	火		〈かりかりくんメニュー〉 白ごはん(別：おかかふりかけ)	鶏の唐揚げ・チャプチェ風・厚焼き玉子・がんも煮・黄桃	408 k	鰹節・鶏肉・豚肉・卵・がんもどき	米・ごま・植物油・小麦粉・砂糖・春雨 にんにく・パプリカ・玉ねぎ・たけのこ・人参・にら・黄桃
14	水	○	野菜ごまごはん	煮込みハンバーグ・チキンクリームシチュー・ハートポテト・ブロッコリーのおかか和え・みかん	362 k	膏のり・鶏肉・豚肉・油揚げ・鰹節	米・ごま・小麦粉・じゃが芋・植物油・砂糖 人参・玉ねぎ・トマト・ブロッコリー・みかん
15	木		白ごはん	とんかつ・野菜炒め・かまぼこ・マカロニサラダ・パイ	389 k	豚肉・かまぼこ・ツナ	米・植物油・小麦粉・砂糖 人参・キャベツ・もやし・玉ねぎ・コーン・グリーンピース・パイ
16	金	○	チキンカレーごはん 別：りんごゼリー	チキンカレー イカフライ・肉焼売・ブロッコリー	384 k	鶏肉・いか・豚肉・たら	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・りんご
19	月		ごま青菜ごはん	ハンバーグ・ビーフン炒め・ハッシュドポテト・けんちん汁(郷土料理)・黄桃	382 k	鶏肉・豚肉・豆腐・油揚げ	米・ごま・小麦粉・植物油・じゃが芋・砂糖・里芋 大根菜・玉ねぎ・人参・きくらげ・ピーマン・長ねぎ・ごぼう・黄桃
20	火		のり佃煮ごはん	野菜春巻き・野菜のおかか炒め・かにかま・卵マカロニサラダ・パイ&りんご	374 k	のり・豚肉・鰹節・かまぼこ・ツナ・卵	米・植物油・小麦粉・砂糖 キャベツ・人参・たけのこ・にら・にんにく・白菜・もやし・ブロッコリー・パイ・りんご
21	水		白ごはん	豚肉の野菜巻き(ソース)・金平ごぼう・ミニチキン・ビーフンサラダ・フルーツカクテル	383 k	豚肉・鶏肉・ツナ・わかめ	米・植物油・小麦粉・砂糖・ごま 人参・いんげん・ごぼう・フルーツ★1
22	木	○	鶏そぼろごはん	野菜・ポテト・コーン・炒め・ミートボール・切昆布煮・みかん	384 k	鶏肉・ウィンナー・昆布・油揚げ	米・植物油・じゃが芋・小麦粉・砂糖 玉ねぎ・コーン・人参・グリーンピース・ブロッコリー・にんにく・カリフラワー・みかん
26	月		〈ぱくぱくくんメニュー〉 白ごはん	鶏の竜田揚げ・ミートソースパンネ・オムレツ・ブロッコリーサラダ・白桃	382 k	鶏肉・ウィンナー・豚肉・卵	米・植物油・砂糖・小麦粉 にんにく・コーン・人参・ブロッコリー・白桃
27	火		〈もぐもぐちゃんメニュー〉 ごま塩ごはん	かつおカツ(ケチャップ)・れんこんと枝豆のソテー・ミートボール・もやし和え・りんご煮	361 k	カツオ・鶏肉・油揚げ	ごま・米・植物油・小麦粉・砂糖 人参・れんこん・枝豆・もやし・いんげん・りんご
28	水		若菜ごはん	鶏の西京焼き・ベーコンのスパゲティ・スマイルポテト・わかめのツナ和え・みかん	357 k	わかめ・鶏肉・ベーコン・ツナ	ごま・米・小麦粉・植物油・じゃが芋・砂糖 大根若菜・にんにく・小松菜・人参・キャベツ・みかん
29	木	○	〈わくわくちゃんメニュー〉 白ごはん	ミニキーマカレー・棒ぎょうざ・ポークウィンナー・大根サラダ・フルーツカクテル	365 k	豚肉・ウィンナー	米・植物油・小麦粉・砂糖 にんにく・玉ねぎ・人参・キャベツ・白菜・にら・大根・コーン・フルーツ★1

※ 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)

※ 郷土料理は神奈川県「けんちん汁」(19日)です。

※ 旬食材は「ブロッコリー」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。

2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

9日(金)と27日(火)は
もくもくちゃんメニュー

13日(火)は
がりがりくんメニュー

26日(月)は
ばくばくくんメニュー

29日(木)は
わくわくちゃんメニュー

お魚やお野菜に
挑戦してみよう!



たくさん噛んで
虫歯を予防!



ばくばく食べられる
よう応援してるよ!



カレーをかけて
たくさん食べよう!



1 ゆかりごはん
メンチカツ



2 ふとまき・しおおにぎり
ハンバーグ



節分メニュー

5 しろごはん
かいせんカツ



6 ごまあおなごはん
ドーナツコロック



7 クロワッサン
ハッシュドポーク



パンの日

8 ごましおごはん
ハムカツ



9 のりおかがごはん
マクローヤさいかつ

もくもくちゃんメニュー

12 振替休日

13 おかがふりがけごはん
とりのからあげ



がりがりくんメニュー

14 やさいごまごはん
にこみハンバーグ



15 しろごはん
とんかつ



16 チキンカレーごはん
イカフライ



りんごゼリー

19 ごまあおなごはん
ハンバーグ



郷土料理
神奈川県「けんちん汁」

20 のりつくだにごはん
やさいはるまき



21 しろごはん
ぶたにくのやさいまき



22 とりそぼろごはん
やさいコロック



23 天皇誕生日

26 しろごはん
とりのたつたあげ



ばくばくくんメニュー

27 ごましおごはん
かつおかつ



もくもくちゃんメニュー

28 わかなごはん
とりのさいきょうやき



29 しろごはん
ミニキーマカレー



わくわくちゃんメニュー

- 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。

ようちえん給食



給食だより

2024

2
月号

今年
は
南
東



2月3日
は節分

節分という言葉には、「季節を分ける」という意味があります。昔の人は季節の変わり目は邪気が入りこむと考えられており、またこの時期はまだ寒く体調を崩しやすいことから節分には邪気(=鬼)を払い清め(=豆まき)、無病息災を願う思いが込められています。

お弁当も節分気分を♪

大豆のミートスパゲティ

太巻きや大豆にちなんだメニューをお届けします😊



豆乳ゼリー



2月2日(金)に登場!



2月14日(水)のメニューはようちえん給食からハート♥をたくさん込めてお届けします😊



郷土料理紹介 神奈川県「けんちん汁」

けんちん汁は神奈川県鎌倉市の郷土料理で、大根やにんじん、豆腐、こんにゃくなどの野菜をごま油で炒め、汁で煮込むすまし汁です。建長寺のお坊さんが作っていたため、「建長汁」がなまり、「けんちん汁」になった説があります。

2月19日(月)のお弁当に登場!



旬の食材紹介 ブロッコリー



ブロッコリーは野菜に含まれるビタミン類のほとんどを含み、なかでも**ビタミンC**の含有量は豊富です。**疲労回復**、**かぜの予防**など**免疫力強化**に役立つとされています。お弁当の彩りにも重宝するブロッコリー、いろいろなお料理にも使える優秀なお野菜です。

いろいろな味でブロッコリーを食べてみよう!

★ 簡単! ディップソースレシピ ★

味噌マヨネーズ

味噌 1 : マヨネーズ 1



チーズマヨ

粉チーズ 2 : マヨネーズ 1

お好みで
ブラックペッパーを!



しょうゆオイル

醤油 1 : オリーブオイル 1

大人向けの味!



食育
MEMO

味噌の力



2月は味噌を仕込むのに適した季節と言われており、大豆をやわらかく煮て麴と混ぜて味噌を作ります。寒い時期に仕込み、暑い夏を経験し、秋の終わり頃に味噌ができあがります。大豆が原料なのでたんぱく源としても活躍する調味料です。

また、味噌汁の具に使う野菜は、茹でることによりかさが減るのでたくさんの野菜を食べることができます。味噌汁は具も汁も栄養を丸ごととることができる最適な食事です。

寒くて体が冷えがちになる季節。味噌汁で体も心も温まりましょう😊



2月13日(火)



がんも煮をみそ風味に♪

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



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

