

24年04月の献立

通常食

ようちえん給食(株)

仙台市若林区鶴代町1-15

栄養士：鈴木

電話：022-782-0821

FAX：022-782-0822

○←ｽｰﾝを使うと食べやすいです。

| 日付 | 曜日 | ｽｰﾝ | 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 |
|----|----|-----|--------------------------------------|---|-------|---------------------------|----------------------|--|
| 8 | 月 | ○ | 午前保育 | ミニキーマカレー・とんかつ・ポークウインナー ・卵マカロニサラダ・白桃 | 387 k | 豚肉・ウインナー・ツナ・卵 | 米・植物油・小麦粉・砂糖 | にんにく・玉ねぎ・人参・ブロッコリー・白桃 |
| 9 | 火 | ○ | 2時降園お弁当 | チキンカツ(ケチャップ)・金平ごぼう・肉焼売 ・わかめのツナ和え・オレンジ | 353 k | 鶏肉・豚肉・たら・ツナ・わかめ | 米・植物油・小麦粉・砂糖・ごま | ごぼう・人参・玉ねぎ・キャベツ・オレンジ |
| 10 | 水 | | 午前保育 | 肉豆腐・かにかま天ぷら・ブロッコリー・花がんも煮・黄桃 | 374 k | 豚肉・豆腐・魚肉・がんもどき | ごま・米・砂糖・小麦粉・植物油 | 白菜・玉ねぎ・ごぼう・ブロッコリー・黄桃 |
| 11 | 木 | | 入園式 | チキンリング・チャプチェ風・ミートボール ・こやや豆腐煮・みかん | 384 k | 鶏肉・豚肉・こやや豆腐 | 米・ごま・植物油・砂糖・小麦粉・春雨 | 大根菜・にんにく・パプリカ・玉ねぎ・たけのこ・人参・にら・みかん |
| 12 | 金 | | 午前保育 | ハンバーグ(デミソース)・ウインナースパゲティ ・スマイルポテト・ブロッコリー・蒸し鶏のサラダ・りんご煮 | 375 k | わかめ・鶏肉・ウインナー | 米・小麦粉・植物油・じゃが芋・ごま・砂糖 | 玉ねぎ・ブロッコリー・人参・キャベツ・りんご |
| 15 | 月 | | | お星さまクロック・スパゲティナポリタン・赤かぶかまぼこ ・切干大根サラダ・パイン | 397 k | 青のり・鶏肉・豚肉・ウインナー・かまぼこ・ツナ | 米・ごま・小麦粉・植物油・じゃが芋・砂糖 | 人参・玉ねぎ・マッシュルーム・ピーマン・コーン・大根・パイン |
| 16 | 火 | | | ハムカツ・肉じゃが煮・チーズ・ブロッコリー和え・みかん | 378 k | ハム・豚肉・チーズ | 米・ごま・植物油・砂糖・じゃが芋・小麦粉 | 大根菜・人参・玉ねぎ・ブロッコリー・みかん |
| 17 | 水 | | | マグロ野菜カツ・和風マカロニソテー・ミートボール ・若竹煮・フルーツカクテル | 371 k | のり・鯉節・きはだまぐろ・ウインナー・鶏肉・わかめ | 米・植物油・小麦粉・砂糖 | 玉ねぎ・人参・いんげん・にんにく・ほうれん草・たけのこ・フルーツ★1 |
| 18 | 木 | | | ピピンバ風・ハムステーキ・卵ポテト・春雨中華サラダ・黄桃 | 419 k | 卵・豚肉・ハム・鶏肉 | 米・植物油・砂糖・小麦粉・じゃが芋・春雨 | にんにく・もやし・人参・生姜・小松菜・きくらげ・黄桃 |
| 19 | 金 | ○ | | ハッシュドビーフ・オムレツ・肉焼売・ピーマンサラダ ・オレンジ | 391 k | 豚肉・卵・鶏肉・たら・ツナ・わかめ | 米・植物油・小麦粉 | 玉ねぎ・人参・オレンジ |
| 22 | 月 | | 〈ばくばくくんメニュー〉 ごま塩ごはん | 鶏の唐揚げ・ポークウインナー・厚焼玉子・ブロッコリー ・洋風ひじき煮・みかん | 410 k | 鶏肉・ウインナー・卵・ベーコン・ひじき | ごま・米・植物油・小麦粉・砂糖 | ブロッコリー・コーン・人参・枝豆・みかん |
| 23 | 火 | | 〈もぐもぐちゃんメニュー〉 白ごはん | 豆腐ハンバーグ(ケチャップ)・野菜炒め・星しんじょ ・味噌かんづら(郷土料理)・りんご煮 | 366 k | 豆腐・鶏肉・ひじき・豚肉・豆乳・魚肉 | 米・小麦粉・植物油・砂糖・じゃが芋 | 玉ねぎ・枝豆・人参・キャベツ・もやし・かぼちゃ・ほうれん草・ブロッコリー・りんご |
| 24 | 水 | | 〈 <u>パンの日</u> 〉クロワッサン のり香味ふりかけごはん | チキンナゲット(バーベキューソース)・ミートソースパンネ ・ベーコンエッグ・ポテトサラダ・白桃 | 328 k | のり・鶏肉・ウインナー・豚肉・卵・ベーコン | 小麦粉・ごま・米・植物油・砂糖・じゃが芋 | にんにく・玉ねぎ・人参・白桃 |
| 25 | 木 | | ゆかりごはん | 鶏の西京焼き・焼きそば・くるくるポテト・三色ごま和え ・フルーツカクテル | 378 k | 鶏肉・豚肉・油揚げ | 米・小麦粉・植物油・じゃが芋・ごま・砂糖 | しそ・人参・キャベツ・玉ねぎ・もやし・小松菜・フルーツ★1 |
| 26 | 金 | ○ | ポークカレーごはん 別：ぶどうゼリー | ポークカレー ・メンチカツ・かにかま・ブロッコリー | 406 k | 豚肉・鶏肉・かまぼこ | 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 |
| 30 | 火 | | 誕生会 | ハンバーグ・三角チーズポテト・ブロッコリー・オムレツ ・ひじきサラダ・黄桃 | 378 k | 鮭・鶏肉・チーズ・青のり・卵・ひじき | 米・小麦粉・植物油・じゃが芋・ごま・砂糖 | 玉ねぎ・ブロッコリー・ごぼう・コーン・人参・枝豆・黄桃 |

※ 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)

※ 郷土料理は福島県の「味噌かんづら」(23日)です。

※ 旬食材は「たけのこ」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。

4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

8 しろごはん
ミニキーマカレー



9 とりそぼろごはん
チキシカツ



ガリガリくんメニュー

10 ごましおごはん
にくどうぶ



11 にしよくおにぎり
チキンリング



12 わかめごはん
ハンバーグ



15 やさいごまごはん
おほしさまコロック



16 ごまあおなごはん
ハムカツ



17 のりおかかごはん
マグロやさいかツ



18 しろごはん
ピビンバ



わくわくちゃんメニュー

19 しろごはん
ハツシユドポーク



わくわくちゃんメニュー

22 ごましおごはん
とりのからあげ



ばくばくくんメニュー

23 しろごはん
どうぶハシバーグ



郷土料理
福島県「味噌かんぷら」
もくもくちゃんメニュー

24 クロワッサン
チキンナゲット



パンの日

25 ゆかりごはん
とりのさいきょうやき



26 ポークカレーごはん
メンチカツ



ぶどうゼリー

29

昭和の日



30 さけフレークごはん
ハンバーグ



9日(火)は ガリガリくんメニュー かみかみする習慣をつけよう!

18日(木)は わくわくちゃんメニュー
ピビンバを作ってみよう!

19日(金)は わくわくちゃんメニュー
ハヤシライスを作ってみよう!

22日(月)は ばくばくくんメニュー
唐揚げ弁当だよ!たくさん食べてね

23日(火)は もくもくちゃんメニュー
いろいろな食べ物に挑戦してみよう!

- 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がございます。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

4月号



ご入園・ご進級おめでとうございます！

ようちえん給食は園児さんの「おいしい」のために
明るく・楽しく・元気に給食弁当をお届けします！

★ どうぞ、宜しくお願い致します。



1学期は 給食に慣れよう

給食の時間が楽しくなるように、そして少しずつ「食べられたよ！」が増えるようなお弁当作りを心掛けています。

お弁当のフタで 「あいうえお」 のお勉強



4人のお友達が食べるを応援！



はくはくくん

完食を応援！



もくもくちゃん

苦手なメニューを応援！



がりがりくん

噛む力を育む！



わくわくちゃん

楽しい給食の時間を！

いろいろなかたちを 探してみよう

4月11日(木)



○△□はどれかな？

4月10日(水)



お花はどこかな？

4月15日(月)



星はどれかな？

ようちえん給食からのお願い

迷子のスプーンが増えております。スプーンやフォークには**お名前を書いて**いただき、**お弁当容器の中には入れない**ようお願いいたします。

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



郷土料理紹介 福島県の「味噌かんぷら」

味噌かんぷらはじゃが芋を素揚げし甘味噌だれで味付けした郷土料理です。福島県ではじゃが芋の事をかんぷらと呼ぶ地域があるそうで、昔からじゃが芋の栽培が盛んな地域です。比較的簡単にできるのでおかずにもおやつにもおすすめです。 **4月12日(水)のお弁当に登場！**



作り方



じゃが芋を素揚げし
みそ1：みりん1：砂糖1
の割合でみそだれを煮詰め
じゃが芋と煮絡めたら完成！

旬の食材紹介 たけのこ

たけのこはカリウムを豊富に含み、塩分を排泄する役割があり、高血圧予防や生活習慣病の予防に効果が期待できます。また、食物繊維も多めなので便秘予防にもよいでしょう。



たけのこが余ったら...

こどもの好きなピザに！ たけのこしらすピザ



市販のチーズピザにたけのこ、しらすをのせてこんがり焼いたら完成！

- ・たけのこはスライスします。(水煮でもOK！)
- ・他にお好きな具をのせてもOK。コーン、ほうれん草もおすすめです。

食育
MEMO

「噛む習慣」をつけよう

よく噛んで食べることは体にとって良いことがたくさんあります。また、習慣というのはすぐ身に付くものではないので毎日「よく噛む」ことを意識して欲しいと思います。特に幼児期の子どもはよく噛まず丸飲みしてしまう心配があるので噛む力を育み、楽しく食事をしましょう。



よく噛む メリット

消化促進 脳の活性化 肥満予防
味覚が育つ 虫歯予防 誤嚥予防

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

