

6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

4日(火)は
もくもくちゃんメニュー

チンジャオロース
(ピーマン) 食べられるかな?



10日(月)は
ばくばくくんメニュー

完食を応援!
食べることは
楽しいな😊



11日(火)は
がりがりくんメニュー

よく噛んで
虫歯予防へ!



7日(金)と12日(水)は
わくわくちゃんメニュー 

7日(金) カレーライスに
12日(水) ホットドッグを
して食べてね! つくってみよう!

- 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。

3 やさいごまごはん
やさいはるまき



郷土料理 福井県「ごじわり」

4 のりごみぶりがけごはん
チンジャオロース



もくもくちゃんメニュー 

5 しろごはん
かつおカツ



6 ひやしうどん
ちくわいそべてん



めんの日

7 しろごはん
だいずおにくカレー



わくわくちゃんメニュー 

10 ごましおごはん
ハンバーグ



ばくばくくんメニュー 

11 しろごはん
のりまきからあげ



がりがりくんメニュー 

12 コッパン
メンチカツ



パンの日 

わくわくちゃんメニュー 

13 さけフレークごはん
やさいにくまき



14 しろごはん
ふたたまに



17 ごまあおなごごはん
やさいコロッケ



旬 

18 おにぎり & パン
ハムカツ



19 のりおかかごはん
まぐろやさいかつ



20 さけわかめごはん
にこみハンバーグ



21 とりそぼろごはん
チキンカツ



24 しろごはん
とりのからあげ



25 ゆかりごはん
コーンコロッケ



26 のりつくだにごはん
とりのせいきょうやき



27 チキンカレーごはん
メンチカツ



ももゼリー 

旬 

28 わかめごはん
ハンバーグ



旬 

ようちえん給食



6月

2024

月

給食だより



1学期が始まりお弁当にも慣れてきた頃でしょうか？梅雨入りも間近となり蒸し暑い日が増えてきました。ごはんをしっかり食べ、体調管理に気を付けましょう！

わくわくちゃんメニューDay

ホットドッグを作ろう！

コッペパンにウィンナーを挟んでホットドッグを作ろう♪

6月12日(水)に登場！



大豆お肉カレー

いつものミニキーマカレーを今月は【大豆のお肉】で作ります！

大豆のお肉は、お肉に負けないたんぱく質を摂取でき、食物繊維やビタミン、ミネラルも多く含まれています。



6月7日(金)のお弁当に登場！

うどんメニューのお召し上がり方



別付けのめんつゆをかけてほぐしながらお召し上がりください。めんつゆは1本あたり10～12人分になります。

6月6日(木)のお弁当に登場します！



郷土料理紹介

福井県の「こじわり」



こじわりは、細切りにした大根・人参、油揚げなどを炒め煮した家庭料理です。家庭により大豆や里芋を加えたりするものもあります。昔は冠婚葬祭でよく食べられていた郷土料理だそうです。



6月3日(月)のお弁当に登場します！

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



旬の食材紹介

さやいんげん



さやいんげんは、いんげん豆を若採りしてさやごと食べる野菜です。免疫力を高め風邪やがんの予防に効果があるといわれるβカロテンが比較的多く含まれています。最近では筋が気にならない品種も多く、下処理はヘタを落とす程度で扱いやすいです。和え物、炒め物、幅広い料理に合うお野菜です。

いんげんのごま和え

- さやいんげん …… 約100g
- 油揚げ …………… 1枚
- しらたき …………… 30g
- ★白だし …… 小さじ2
- ★砂糖 …………… 小さじ2
- ★白すりごま …… 大さじ2

- 鍋にお湯を沸かし、さやいんげんをさっと茹で取り出し、冷水にくぐらせる。3～4cmの長さにカットする。
- 残りのお湯でしらたきを湯がき、油揚げは油抜きする。
- ★の調味料を混ぜる。
- 粗熱が取れた①と②に★を加え、和えたら完成！

ごまをすり鉢でするのも楽しいよ♪

お子さんの遊びからお手伝いへの一歩へいかがですか？😊



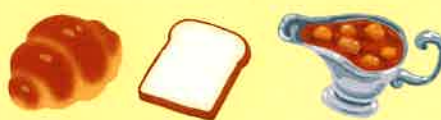
食育MEMO

朝ごはんの工夫

朝ごはんは1日の初めの大事なスイッチです。でも何かと忙しい朝に、たくさんの食事を用意するのは大変ですね。手間があまりかからず、お手軽で栄養バランスが良くなる食べ方をご紹介します♪

カレーパンアレンジ

カレーが余ったら、パンにカレーとチーズを合わせてカレーパンへ。カレーを温め少し具をつぶし、パンに挟んだり、乗せたりしてトースターで焼きます。



カットの手間なし！野菜スープ

- ★ミックスベジタブル
- ★コンソメスープの素
- ★塩 ★水
- ★ウィンナー
- ・とろけるチーズ

- ① ★の材料でスープを作る
- ② チーズをカップの中にひとつまみ入れておく
- ③ スープを注いで完成！



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06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

O-マークを使うと食べやすいです。

日付	曜日	マーク	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
3	月		野菜ごまごはん	野菜春巻き・ピーマン炒め・ミニチキン・ブロッコリー・こじわり(郷土料理)・オレンジ	364 k	青のり・豚肉・鶏肉・油揚げ	米・ごま・小麦粉・植物油・砂糖・里芋	人参・キャベツ・たけのこ・にら・きくらげ・玉ねぎ・ピーマン・ブロッコリー・大根・梅干・オレンジ
4	火		(もくもくちゃんメニュー)のり香味ふりかけごはん	チンジャオロース・さつまいもフライ・ミートボール・春雨マヨサラダ・白桃	361 k	のり・豚肉・鶏肉	ごま・米・植物油・小麦粉・さつまいも・砂糖・春雨	生姜・パプリカ・玉ねぎ・ピーマン・たけのこ・コーン・枝豆・白桃
5	水		白ごはん	かつおカツ(ソース)・野菜炒め・肉焼売・ひじきサラダ・パイ	404 k	カツオ・豚肉・鶏肉・たら・ひじき	米・植物油・小麦粉・ごま・砂糖	人参・キャベツ・玉ねぎ・ピーマン・ごぼう・コーン・枝豆・パイ
6	木		(めんの日)冷やしうどん 味かつおふりかけごはん	ちくわの磯辺天・れんこんと枝豆の炒め物・厚焼玉子・ポテトサラダ・黄桃	339 k	鯉節・ちくわ・豚肉・卵	小麦粉・ごま・米・植物油・じゃが芋・砂糖	人参・れんこん・枝豆・玉ねぎ・黄桃
7	金	○	(わくわくちゃんメニュー)白ごはん	大豆お肉カレー・棒ぎょうざ・ポークウィンナー・大根サラダ・みかん	362 k	大豆・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・みかん
10	月	○	(ばくばくくんメニュー)ごま塩ごはん	ハンバーグ・ミートソースマカロニ・えびフライ・コーンソテー・パイ	401 k	鶏肉・豚肉・えび・小麦粉・ベーコン	ごま・米・小麦粉・砂糖・植物油	玉ねぎ・にんにく・いんげん・コーン・人参・パセリ・パイ
11	火		(かりかりくんメニュー)白ごはん	海苔巻き唐揚げ・三色金平・コーンのつまみ揚げ・ツナサラダ・白桃	363 k	鶏肉・のり・いとより・ツナ	米・植物油・砂糖・小麦粉・ごま	ごぼう・いんげん・人参・コーン・キャベツ・白桃
12	水		(パンの日)コッペパン 昆布ごはん	メンチカツ(ソース)・ポークウィンナー・オムレツ・ブロッコリー・ポテトサラダ・りんご煮	333 k	昆布・鶏肉・ウィンナー・卵	小麦粉・米・植物油・じゃが芋・砂糖	玉ねぎ・ブロッコリー・人参・りんご
13	木		鮭フレックごはん	野菜肉巻き・野菜炒め・三角チーズポテト・がんも煮・黄桃	378 k	鮭・鶏肉・豚肉・チーズ・青のり・がんもどき	米・小麦粉・植物油・じゃが芋・砂糖	玉ねぎ・人参・いんげん・キャベツ・ピーマン・黄桃
14	金		白ごはん	豚玉煮・野菜春巻き・かにかま・海藻サラダ・オレンジ	388 k	卵・豚肉・かまぼこ・わかめ	米・砂糖・小麦粉・植物油	人参・玉ねぎ・キャベツ・たけのこ・にら・大根・コーン・オレンジ
17	月		ごま唐菜ごはん	野菜コロッケ・スナゲティナポリタン・ポークウィンナー・アメリカンサラダ・みかん	413 k	ウィンナー	米・ごま・植物油・じゃが芋・小麦粉・砂糖	大根菜・玉ねぎ・コーン・人参・グリーンピース・マッシュルーム・いんげん・キャベツ・みかん
18	火		おにぎり&パン(ごま塩・知りっぴ)二色おにぎり(ごま塩・白)	ハムカツ・焼きそば・肉焼売・蒸し鶏とわかめのサラダ・フルーツカクテル	379 k	ハム・豚肉・鶏肉・たら・わかめ	ごま・米・小麦粉・植物油・砂糖	人参・キャベツ・玉ねぎ・大根・フルーツ★1
19	水		のりおかかごはん	マグロ野菜カツ・和風炒め・厚焼玉子・春雨中華サラダ・パイ	382 k	のり・鯉節・きはだまぐろ・豚肉・卵・鶏肉	米・植物油・小麦粉・砂糖・春雨	玉ねぎ・人参・いんげん・キャベツ・もやし・きくらげ・パイ
20	木		鮭わかめごはん	煮込みハンバーグ・チキンナゲット・青のりポテト・ブロッコリー・ひじき煮・白桃	375 k	鮭・わかめ・鶏肉・豚肉・青のり・大豆・油揚げ・ひじき	ごま・米・植物油・小麦粉・じゃが芋・砂糖	玉ねぎ・トマト・ブロッコリー・人参・白桃
21	金	○	鶏そぼろごはん	チキンカツ(ソース)・ベーコンのスナゲティ・笹かまぼこ・肉じゃが煮・りんご煮	371 k	鶏肉・ベーコン・かまぼこ・豚肉	米・植物油・小麦粉・砂糖・じゃが芋	にんにく・キャベツ・玉ねぎ・人参・いんげん・りんご
24	月		白ごはん	鶏の唐揚げ・ピーマン炒め・えびしゅうまい・ブロッコリーサラダ・黄桃	405 k	鶏肉・豚肉・魚肉・えび	米・植物油・小麦粉・砂糖	人参・きくらげ・玉ねぎ・ピーマン・ブロッコリー・コーン・黄桃
25	火		ゆかりごはん	コーンコロッケ・ツナの和風スナゲティ・厚焼玉子・たら煮つけ・フルーツカクテル	380 k	ツナ・卵・たら	米・じゃが芋・小麦粉・植物油・砂糖	しそ・コーン・ほうれん草・パプリカ・玉ねぎ・生姜・フルーツ★1
26	水		のり佃煮ごはん	鶏の西京焼き・野菜のおかか炒め・くるくるポテト・マカロニサラダ・みかん	391 k	のり・鶏肉・豚肉・鯉節・ツナ	米・植物油・砂糖・小麦粉・じゃが芋	にんにく・白菜・人参・キャベツ・コーン・グリーンピース・みかん
27	木	○	チキンカレーごはん 別：ももゼリー	チキンカレー メンチカツ・こうや豆腐・いんげん	419 k	鶏肉・豚肉・こうや豆腐	米・じゃが芋・植物油・小麦粉・砂糖	にんにく・玉ねぎ・人参・いんげん・もも
28	金		おせち	和風おろしハンバーグ・焼きそば・大葉春巻き・いんげんのごま和え・オレンジ	363 k	わかめ・鶏肉・豚肉・油揚げ	米・小麦粉・植物油・じゃが芋・ごま・砂糖	玉ねぎ・大根・人参・キャベツ・大葉・ヒラタケ・いんげん・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。

※ 魚は確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)

※ 郷土料理は福井県の「こじわり」(3日)です。

※ 旬食材は「さやいんげん」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。