

24年10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

〇←メニューを使うと食べやすいです。

日付	曜日	メニュー	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	火	○	ゆかりごはん	チキンクリームシチュー・ベーコンエッグ ・ポークウインナー・キャベツのツナ和え・黄桃	352 k	鶏肉・卵・ベーコン・ウインナー・ツナ	米・じゃが芋・植物油・砂糖	しそ・玉ねぎ・人参・キャベツ・黄桃
2	水	○	〈かりかりくんメニュー〉 鶏そぼろごはん	豚肉の野菜巻き(ソース)・金平れんこん・赤かぶかまぼこ ・マカロニコーンソテー・みかん	358 k	鶏肉・豚肉・かまぼこ・ベーコン	米・植物油・小麦粉・砂糖・ごま	人参・いんげん・れんこん・コーン・玉ねぎ・パセリ・みかん
3	木		昆布ごはん	れんこん肉詰めフライ・きのこ和風スパゲティ・星しんじょ ・いも煮(郷土料理)・パイナップル	405 k	昆布・豚肉・ツナ・豆乳・豆腐・魚肉	米・植物油・小麦粉・砂糖・里芋	れんこん・玉ねぎ・人参・にんにく・しめじ・えのき巻・椎茸・人参・かぼちゃ・ほうれん草・アスパラ・ごぼう・パイン
4	金		白ごはん	マグロ野菜カツ・チャプチェ風・えびしゅうまい ・三色ナムル・オレンジ	367 k	きはだまぐろ・豚肉・魚肉・えび	米・植物油・小麦粉・砂糖・春雨・ごま	玉ねぎ・人参・いんげん・にんにく・パプリカ・たけのこ・にら・ほうれん草・もやし・オレンジ
7	月		かおりごはん	煮込みハンバーグ・ポークウインナー・えびフライ ・ブロッコリー・ツナサラダ・パイナップル	368 k	鶏肉・豚肉・ウインナー・えび・ツナ	米・植物油・小麦粉・砂糖	しそ・玉ねぎ・トマト・ブロッコリー・人参・キャベツ・パイナップル
8	火		のり佃煮ごはん	ハムカツ・スパゲティナポリタン・ポテト・ごぼうサラダ ・りんご煮	393 k	のり・ハム・ウインナー・鶏肉	米・植物油・小麦粉・じゃが芋・砂糖	マッシュルーム・ピーマン・玉ねぎ・パセリ・ごぼう・人参・りんご
9	水		いなり寿司・塩おにぎり	チキンカツ・和風マカロニソテー・ケチャップミートボール ・ポテトサラダ・フルーツカクテル	396 k	油揚げ・鶏肉・ウインナー	米・植物油・小麦粉・砂糖・じゃが芋	にんにく・ほうれん草・玉ねぎ・人参・フルーツ★1
10	木		味かつおぶりかけごはん	肉豆腐・ちくわの磯辺揚げ・枝豆・卵マカロニサラダ・黄桃	410 k	鯉節・豚肉・豆腐・青のり・ちくわ・ツナ・卵	ごま・米・砂糖・小麦粉・植物油	白菜・玉ねぎ・ごぼう・枝豆・ブロッコリー・黄桃
11	金		午前保育	ポークチャップ・チキンリング・かにかま・ごうや豆腐煮 ・みかん	373 k	豚肉・鶏肉・かまぼこ・ごうや豆腐	米・砂糖・じゃが芋・小麦粉・植物油	梅・しそ・にんにく・マッシュルーム・玉ねぎ・みかん
15	火		代休	鶏の唐揚げ・ミートソースパンネ・星しんじょ ・切干大根サラダ・白桃	404 k	鶏肉・豚肉・豆乳・豆腐・魚肉・ツナ	米・植物油・小麦粉・砂糖	にんにく・玉ねぎ・人参・かぼちゃ・ほうれん草・ブロッコリー・コーン・大根・白桃
16	水	○	ポークカレーごはん 別：りんごゼリー	ポークカレー ・メンチカツ・厚焼玉子・ブロッコリー	419 k	豚肉・鶏肉・卵	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
17	木		鮭フレックごはん	ハンバーグ(デミソース)・花形人参・さつまいも ・ブロッコリー・洋風切干大根煮・みかん	367 k	鮭・鶏肉・ベーコン	米・小麦粉・砂糖・さつまいも・植物油	玉ねぎ・人参・ブロッコリー・いんげん・大根・みかん
18	金		休園	鶏の西京焼き・野菜炒め・揚げ焼売・大根の煮物・黄桃	359 k	わかめ・鶏肉・豚肉・たら・厚揚げ	米・小麦粉・植物油・砂糖	人参・キャベツ・もやし・玉ねぎ・生姜・大根・黄桃
21	月		鮭わかめごはん	ささみ磯辺フライ・れんこんと枝豆の炒め物・豆ちくわ ・三色ごま和え・みかん	371 k	鮭・わかめ・鶏肉・青のり・豚肉・ちくわ・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・小松菜・みかん
22	火		のりおかかごはん	棒ぎょうざ・中華炒め・くるくるポテト ・わかめコーンナムル・フルーツカクテル	382 k	のり・鯉節・豚肉・わかめ	米・植物油・小麦粉・じゃが芋・ごま	キャベツ・白菜・玉ねぎ・にら・にんにく・人参・たけのこ・コーン・フルーツ★1
23	水		五目釜飯	野菜コロッケ・もやし炒め・ハムステーキ・春雨中華サラダ ・りんご	403 k	鶏肉・油揚げ・豚肉・ハム	米・植物油・じゃが芋・小麦粉・砂糖・春雨	ごぼう・人参・たけのこ・玉ねぎ・コーン・グリーンピース・もやし・きくらげ・りんご
24	木		〈もくもくちゃんメニュー〉 さつまいもごはん	たらのみそだれ・鶏そぼろ金平・ポークウインナー ・おひたし・オレンジ	354 k	助宗タラ・鶏肉・ウインナー・油揚げ	さつまいも・米・砂糖・植物油・小麦粉・ごま	ごぼう・人参・白菜・ほうれん草・オレンジ
25	金		白ごはん	チキンカツ(ケチャップソース)・ビーフン炒め・厚焼玉子 ・ブロッコリーのごまマヨサラダ・白桃	380 k	鶏肉・豚肉・卵	米・植物油・小麦粉・砂糖・ごま	にんにく・長ねぎ・人参・きくらげ・玉ねぎ・ピーマン・白桃・ブロッコリー
28	月	○	白ごはん	ミニキーマカレー・お魚豆腐ナゲット・ミートボール ・五色和え・洋梨	375 k	豚肉・豆腐・豆乳・魚肉・鶏肉・油揚げ	米・植物油・砂糖・小麦粉・ごま	にんにく・玉ねぎ・人参・コーン・もやし・いんげん・洋梨
29	火		〈ばくばくくんメニュー〉 ごま塩ごはん	鶏の竜田揚げ・焼きそば・肉焼売 ・がんもどきアスパラの含め煮・パイナップル	446 k	鶏肉・豚肉・たら・がんもどき	ごま・米・植物油・小麦粉・砂糖	人参・キャベツ・玉ねぎ・アスパラガス・パイナップル
30	水		〈パンの日〉コッパン ゆかりごはん	ハンバーグ・ポークウインナー・チーズ・フライドポテト ・ブロッコリー・コールスローサラダ・フルーツカクテル	322 k	鶏肉・ウインナー・チーズ	小麦粉・米・じゃが芋・植物油・砂糖	しそ・玉ねぎ・ブロッコリー・コーン・人参・キャベツ・フルーツ★1
31	木		誕生日	かぼちゃコロッケ・ツナの和風スパゲティ・ミニチキン ・ひじき煮・りんご	387 k	青のり・ツナ・鶏肉・油揚げ・ひじき	米・ごま・小麦粉・植物油・じゃが芋・砂糖	人参・かぼちゃ・玉ねぎ・ほうれん草・パプリカ・枝豆・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。

※ 郷土料理は宮城県の「いも煮」(3日)です。

※ 旬食材は「ごぼう」です。

★1フルーツカクテルの果物は、みかん・桃・梨・パイナップルです。

10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

2日(水)は
ガリガリくんメニュー
 お肉や根菜、よく噛んで食べよう!

24日(木)は
もくもくちゃんメニュー
 お魚や野菜料理に挑戦してみよう!

7 かりごはん
 にこみハンバーグ

29日(火)は
ばくばくくんメニュー
 たくさん食べてくれるとうれしいな!

30日(水)は
わくわくちゃんメニュー
 オリジナルサンドを作ってみよう!

21 さけわかめごはん
 ささみそペフライ

28 しろごはん
 ミニキーマカレー

1 ゆかりごはん
 チキンクリームシチュー

8 のりつくだにごはん
 ハムカツ

15 しろごはん
 とりのからあげ

22 のりおかかごはん
 ほうぎょうざ

29 ごましおごはん
 とりのたつたあげ

2 とりそぼろごはん
 ぶたにくのやさいまき

9 いなりずし・しおおにぎり
 チキンカツ

16 ポークカレーごはん
 メンチカツ

23 ごもくかまめし
 やさいコロック

30 コッパン
 ハンバーグ

3 こんぶごはん
 れんこんにくづめフライ

10 あじかつおふりかけごはん
 にくどうふ

17 さけフレークごはん
 ハンバーグ

24 さつまいもごはん
 たらのみそだれ

31 やさいごまごはん
 がぼちゃコロック

4 しろごはん
 マグロやさいかツ

11 うめふりかけごはん
 ポークチャップ

18 わかめごはん
 とりのせいきょうやき

25 しろごはん
 チキンかつ

- 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 10月

季節が変わり、お米や果物などおいしい食材が出まわる時期です。

秋の旬食材は夏の暑さで弱った胃腸を回復し、
体を温めてくる効果があります。

たくさんの味覚に触れ、元気に秋を過ごしましょう！

秋の味わい கொண்டே

10月10日(木)

肉豆腐



10月24日(木)

さつまいもごはん



கொண்டே
このマークが
目印！

郷土料理紹介 宮城県の「芋煮」

芋煮は主に東北地方で食べられている里芋を使った鍋料理です。宮城県の芋煮の特徴は里芋と豚肉を使い、味噌で味付けした豚汁に近いもので大根、人参、白菜、ねぎ、こんにゃくなど、たくさんの具材と一緒に鍋で煮込んだものです。寒さが厳しい東北地方の体を温める料理として古くから親しまれています。



いも煮の季節だね♪



10月3日(木)の
お弁当に登場！

旬の食材紹介 ごぼう

10月8日(火)、10日(木)、
24日(木)のお弁当に登場！

10月ごろから冬にかけて旬を迎えるごぼう。食物繊維が豊富なため、便秘解消や腸内環境を整えてくれる効果が期待できます。水につけアク抜きすると水が茶色くなるので、長い時間つけておきたくなりますがうまみ成分や栄養も含まれているので、アク抜きは短時間にしましょう！



食育
MEMO

こどものおやつについて



幼児期の子どもは1度にたくさん食べることが難しいので3回の食事とおやつで栄養補給をする必要があります。また、おやつは心と体のリフレッシュの時間でもあり、子どもにとっては楽しみのひとつです。



ポイント！

- ・決まった時間に食べよう！
- ・適切な量を食べよう！



どんなおやつがいい？



おにぎりや蒸しパン、ふかし芋など食事の代わりになるような炭水化物を中心に与えましょう。ビタミンや食物繊維を補給する果物、咀嚼の練習になるせんべいなどもおすすめです。



一緒に作れるおやつレシピ

いももち

《材料》

- じゃが芋 …… 2個
- 片栗粉 …… 大さじ 3
- サラダ油 …… 適量
- ★砂糖 …… 大さじ 3
- ★みりん …… 大さじ 2
- ★醤油 …… 大さじ 2
- ★水 …… 大さじ 2

- ① じゃが芋は小さく切りラップをしてレンジで5分程加熱する。
- ② ポリ袋にじゃが芋を入れ、つぶし、片栗粉を加えよく混ぜる。
- ③ じゃが芋がまとまったら丸く形を作る。
- ④ 少し多めの油でこんがり焼く。
- ⑤ ★の調味料を煮詰めていももちにからめて完成！



かぼちゃもちも
おすすめです♪

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



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

