

23年02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←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
1	水		梅ふりかけごはん	海鮮カツ・春雨炒め・ひとくち焼き芋・三色ナムル・みかん	382 k	鯉節・のり・いか・えび・豚肉・	ごま・米・植物油・小麦粉・春雨・さつま芋・砂糖	梅・玉ねぎ・人参・れんこん・枝豆・きくらげ・ほうれん草・もやし・みかん
2	木	〇	くもぐもぐちゃんメニュー 鶏そぼろごはん	野菜コロッケ・オーロラ炒め・ミートボール・切昆布煮・オレンジ	372 k	鶏肉・ウインナー・昆布・油揚げ	米・植物油・じゃが芋・小麦粉・砂糖・白滝	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・オレンジ
3	金		〈節分メニュー〉 太巻き・ゆかりおにぎり	大豆ナゲット・ツナの和風スパゲティ・煮込みハンバーグ・こんにゃく煮・黄桃	345 k	卵・のり・でんぷん・大豆・ツナ・鶏肉・豚肉・油揚げ	米・植物油・小麦粉・砂糖・こんにゃく	しそ・かんぴょう・しいたけ・きゅうり・ほうれん草・パプリカ・玉ねぎ・トマト・人参・いんげん・黄桃
6	月		〈かりかりくんメニュー〉 わかめごはん	鶏の唐揚げ・ピーマン炒め・厚焼き玉子・ごぼうサラダ・フルーツカクテル	419 k	わかめ・鶏肉・豚肉・卵	米・植物油・小麦粉・砂糖	人参・きくらげ・玉ねぎ・ピーマン・ごぼう・フルーツ★1
7	火	〇	ポークカレーごはん 別：ももゼリー	ポークカレー・メンチカツ・赤かぶかまぼこ・ブロッコリー	410 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・もも
8	水		鮭フレックごはん	野菜春巻き・五目炒め・かにかま・卵マカロニサラダ・パイナップル	357 k	鮭・豚肉・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・白菜・きくらげ・ブロッコリー・パイナップル・りんご
9	木		かおりごはん	ハンバーグ(和風あん)・焼きそば・イカフライ・大根の煮物・黄桃	373 k	鶏肉・豚肉・いか・油揚げ	米・小麦粉・砂糖・植物油	しそ・玉ねぎ・人参・キャベツ・生姜・大根・黄桃
10	金		ごま塩ごはん	鮭カツ(ケチャップ)・れんこんと枝豆のソテー・ミートボール・三色和え・りんご煮	356 k	鮭・鶏肉	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
13	月	〇	ゆかりごはん	メンチカツ・ジャ・マンボト・ポークウインナー・コーンソテー・オレンジ	361 k	鶏肉・豚肉・ベーコン・ウインナー	米・植物油・小麦粉・じゃが芋	しそ・玉ねぎ・アスパラガス・パセリ・ほうれん草・人参・コーン・オレンジ
14	火		鮭わかめごはん	鶏の竜田揚げ・ミートソースペンネ・オムレツ・ブロッコリーサラダ・白桃	381 k	鮭・わかめ・鶏肉・ウインナー・豚肉・卵	ごま・米・植物油・砂糖	にんにく・ブロッコリー・コーン・人参・白桃
15	水		白ごはん (別：野菜ふりかけ)	ウインナーのシチュー・肉巻きポテト・枝豆・かぼちゃサラダ・フルーツカクテル	383 k	ウインナー・鶏肉	米・小麦粉・ごま・植物油・じゃが芋・砂糖	大根葉・ほうれん草・かぼちゃ・人参・玉ねぎ・白菜・キャベツ・枝豆・フルーツ★1
16	木		のりおかかごはん	肉じゃが煮・マグロ野菜カツ・厚焼き玉子・おひたし・みかん	366 k	のり・鯉節・豚肉・きはだまぐろ・卵・油揚げ	米・砂糖・じゃが芋・小麦粉・植物油・白滝	人参・玉ねぎ・いんげん・白菜・ほうれん草・みかん
17	金		若菜ごはん	グリルチキン・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・洋梨	359 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	大根若菜・にんにく・キャベツ・もやし・人参・洋梨
20	月		ごま塩ごはん	ソースかつ(郷土料理)・野菜炒め・かまぼこ・マカロニサラダ・パイナップル	411 k	豚肉・かまぼこ・ツナ	ごま・米・砂糖・植物油・小麦粉	人参・キャベツ・もやし・玉ねぎ・コーン・グリーンピース・パイナップル
21	火		〈パンの日〉コッペパン ゆかりごはん	チキンナゲット・焼きそば・ポークウインナー・チーズ・ポテトサラダ・フルーツカクテル	335 k	鶏肉・豚肉・ウインナー・チーズ	小麦粉・米・植物油・じゃが芋・砂糖	しそ・人参・キャベツ・玉ねぎ・フルーツ★1
22	水	〇	白ごはん	棒ぎょうざ・ミニキーマカレー・星ポテト・大根サラダ・りんご	368 k	豚肉	米・植物油・じゃが芋	キャベツ・白菜・玉ねぎ・にら・にんにく・人参・大根・コーン・りんご
24	金		〈誕生会〉	・ヒレカツロール ・焼きそばサンド ・三色パン(7/4&チョコ) ・ゼリー	384 k	のり・豚肉・鶏肉・ツナ・わかめ	ごま・米・植物油・小麦粉・砂糖・白滝	人参・いんげん・ごぼう・白桃
27	月		くぱくぱくくんメニュー 味かつおふりかけごはん	ハンバーグ・スパゲティナポリタン・ポテトフライ・ブロッコリーのごまマヨサラダ・黄桃	359 k	鯉節・鶏肉・ウインナー	ごま・米・小麦粉・植物油・じゃが芋・砂糖	玉ねぎ・マッシュルーム・ピーマン・ブロッコリー・人参・黄桃
28	火		のり佃煮ごはん	白身魚の照り焼き・もやし炒め・ミートボール・さつまいもサラダ・みかん	387 k	のり・メルルーサ・豚肉・鶏肉	米・小麦粉・植物油・砂糖・さつま芋	人参・もやし・玉ねぎ・たけのこ・みかん

※ 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「ソースかつ」(20日)です。
 ※ 旬食材は「大根」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

2023

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



店長: 椎谷 潔
栄養士: 鈴木綾子

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。

1 つめふりかけごはん
がいせんカツ



2 とりまぼろごはん
やさしいコロツケ



3 ふとまき・ゆかりおにぎり
だいたずなゲット



6 わかめごはん
とりのからあげ



7 ポークカレーごはん
メンチカツ



8 さけフレークごはん
やさいはるまき



9 かおりごはん
ハンバーグ



10 ごましおごはん
さけカツ



13 ゆかりごはん
メンチカツ



14 さけわかめごはん
とりのたつたあげ



15 やさいふりかけごはん
ウィンナーのシチュー



16 のりおかかごはん
にくじゃがに



17 わかなごはん
グリルチキン



20 ごましおごはん
ソースかつ



21 コッパン
チキンナゲット



22 しろごはん
ミニキーマカレー



24 のりごうみふりかけごはん
ふたにくのやさいまき



27 あじかつおふりかけごはん
ハンバーグ



28 のりつくだにごはん
しろみざかなのてりやき



2日(木)は
もくもくちゃんメニュー

いろいろなお料理
を知ろう!



6日(月)は
がりがりくんメニュー

よく噛んで
食べてね!



21日(火)は
わくわくちゃんメニュー

オリジナルサンド
を作ろう!



27日(月)は
ばくばくくんメニュー

たくさん食べて
大きくなるよ!



ようちえん給食



給食だより

2023

2月号



2月3日(金)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が入りこむと考えており、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♪

太巻き、大豆ナゲット
縁起が良いとされる
こんにやく煮も♪

2月3日(金)のお弁当に登場!



2月21日(火)は
わくわくちゃんメニュー

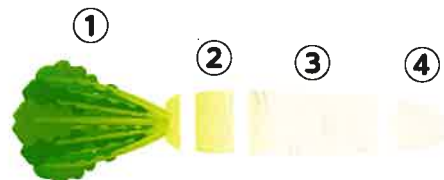
好きなおかずを
はさんで食べてね♪

旬の食材紹介 大根

大根は秋から冬に甘みが強くなり、水分もたっぷりと含んでいます。根の部分はビタミンC、でんぷん質分解酵素のアミラーゼが豊富で風邪予防にもおすすめです。葉は緑黄色野菜でβ-カロテン、ビタミンC、カルシウム、食物繊維などを含みます。



部位によって食べ方を使い分けると、大根料理の幅も広がります♪



- ① … 葉は味噌汁や炒め物に加えると良いです
- ② … 大根の葉に近い部分はサラダなど生で
- ③ … 真ん中の太い部分はおでんなどの煮物向き
- ④ … 先は辛味が強いので、おろして薬味などに

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



郷土料理紹介 福島県の「ソースかつ丼」



福島県会津地方でカツ丼と言えば、ソースをかけたもの。ごはんにかぶつを乗せ、その上に揚げたてのカツを乗せるボリューム満点のスタイルが主流だそうです。会津のソースカツ丼は、大正時代から親しまれてきた一品です。2月20日(月)のお弁当に登場!



食育
MEMO

味覚の発達について

味には **甘味** **旨味** **塩味** **酸味** **苦味**

といった5つの基本味があります。

体にとって
必要な食べ物
を伝えるため
本能的に好む味



甘味 ごはんやパン(甘いものなども)

旨味 お肉や魚

塩味 塩、味の濃いもの



身体を守るために
避けようとする味

↓
経験により
好むようになる



酸味 サラダや酢の物

苦味 ピーマンなど



経験により苦味や酸味は好むようになると言われてしています。経験のない子供がサラダやピーマンなどを苦手とするのは当たり前のことです。子供の味覚は体の成長とともに発達します。薄味を基本にいろいろな食材に慣れ、経験を積み、おいしい!と食べられるものが広がるといいですね。長い目で見守りましょう。

アレルギー対応食について

卵・乳・えび・かに・いか・サバは使用していません。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



店長: 椎谷 潔
栄養士: 鈴木 綾子