

23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

〇←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
1	木		白ごはん	ポテトチキンロール・カレービーフン・ポークウインナー・ブロッコリーのチーズおほか・パイ	389 k	鶏肉・豚肉・ウインナー・鰹節・チーズ	米・じゃが芋・小麦粉・砂糖	玉ねぎ・キャベツ・にんにく・人参・ブロッコリー・コーン・パイ
2	金	〇	鶏そぼろごはん	ひじきコロッケ・野菜炒め・赤かぶかまぼこ・洋風切干大根煮・フルーツカクテル	365 k	鶏肉・ひじき・豚肉・かまぼこ・ベーコン	米・植物油・じゃが芋・小麦粉・砂糖・白滝	玉ねぎ・人参・コーン・キャベツ・ピーマン・いんげん・大根・フルーツ★1
5	月	〇	〈わくわくちゃんメニュー〉 白ごはん	ハッシュドポーク・オムレツ・ミートボール・マカロニサラダ・黄桃	399 k	豚肉・卵・鶏肉・ツナ	米・植物油・小麦粉・砂糖	人参・玉ねぎ・コーン・グリーンピース・そら豆・黄桃
6	火		のり佃煮ごはん	水餃子・ビーフン炒め・大豆ナゲット・ブロッコリーサラダ・オレンジ	367 k	のり・豚肉・鶏肉・大豆	米・小麦粉・植物油	キャベツ・にら・長ねぎ・人参・きくらげ・玉ねぎ・ピーマン・ブロッコリー・オレンジ
7	水		味かつおふりかけごはん	メンチカツ・肉じゃが煮・かにかま・キャベツのおひたし・フルーツカクテル	388 k	鰹節・鶏肉・豚肉・かまぼこ・油揚げ	ごま・米・植物油・小麦粉・砂糖・じゃが芋・白滝	玉ねぎ・人参・キャベツ・フルーツ★1
8	木		おにぎり&パン(ごま塩・ロルパ) 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・みかん	419 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・みかん
9	金		〈かりかりくんメニュー〉 鮭わかめごはん	海苔巻き唐揚げ・鶏そぼろ金平・コーンのつまみ揚げ・春雨中華サラダ・パイ	389 k	鮭・わかめ・鶏肉・のり・いとより	ごま・米・植物油・砂糖・小麦粉・こんにゃく・春雨	ごぼう・人参・コーン・きくらげ・パイ
12	月		ゆかりごはん	煮込みハンバーグ・チキンナゲット・トマトかまぼこ・ブロッコリー・ひじき煮・白桃	358 k	鶏肉・豚肉・かまぼこ・大豆・油揚げ・ひじき	米・植物油・小麦粉・砂糖・白滝	しそ・玉ねぎ・トマト・ブロッコリー・人参・白桃
13	火		わかめごはん	チキンカツ(ソース)・ベーコンのスパゲティ・笹かまぼこ・おひたし・フルーツカクテル	360 k	わかめ・鶏肉・ベーコン・かまぼこ・油揚げ	米・植物油・小麦粉・砂糖	にんにく・キャベツ・白菜・人参・フルーツ★1
14	水		白ごはん	かつおカツ(ごまソース)・ジャーマンポテト・肉焼売・鶏ちゃん(郷土料理)・パイ	388 k	カツオ・ウインナー・鶏肉・豚肉・たら	米・植物油・ごま・じゃが芋・小麦粉・砂糖	玉ねぎ・パセリ・そら豆・にんにく・しめじ・人参・キャベツ・パイ
15	木	〇	キーマカレーごはん 別：ぶどうゼリー	キーマカレー・とんかつ・ミートボール・アスパラガスのコンソメ煮	430 k	豚肉・鶏肉	米・じゃが芋・植物油・小麦粉・砂糖	にんにく・玉ねぎ・人参・アスパラガス・ぶどう
16	金	〇	ごま塩ごはん	ハンバーグ・ミートソースマカロニ・スマイルポテト・コーンソテー・黄桃	386 k	鶏肉・豚肉・ウインナー・ベーコン	ごま・米・小麦粉・砂糖・植物油・じゃが芋	玉ねぎ・にんにく・人参・パセリ・コーン・黄桃
19	月		白ごはん	鶏の唐揚げ・ビーフン炒め・えびしゅうまい・キャベツのツナ和え・りんご煮	406 k	鶏肉・豚肉・魚肉・えび・ツナ	米・植物油・小麦粉・砂糖	人参・さくらげ・玉ねぎ・ピーマン・キャベツ・りんご
20	火	〇	〈パンの日〉コッパパン ゆかりごはん	ポークビーンズ・ポークウインナー・チーズ・ポテトフライ・マカロニサラダ・みかん	328 k	大豆・豚肉・ウインナー・チーズ・ツナ	小麦粉・米・砂糖・植物油・じゃが芋	しそ・にんにく・マッシュルーム・玉ねぎ・人参・コーン・みかん・グリーンピース
21	水		鮭フレックごはん	野菜春巻き・野菜炒め・三角チーズポテト・がんも煮・黄桃	387 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・黄桃
22	木		のりおほかごはん	マグロ野菜カツ・れんこんと豚肉のきんぴら・厚焼き玉子・ポテトサラダ・パイ	408 k	のり・鰹節・きはだまぐろ・豚肉・卵	米・植物油・小麦粉・砂糖・ごま・じゃが芋	玉ねぎ・人参・いんげん・れんこん・パイ
23	金		野菜ごまごはん	野菜春巻き・マーボー春雨・ミニチキン・ブロッコリー・高野豆腐煮・オレンジ	360 k	青のり・豚肉・鶏肉・こうや豆腐	米・ごま・小麦粉・植物油・砂糖・春雨	人参・キャベツ・たけのこ・にら・にんにく・白菜・ブロッコリー・大根・オレンジ
26	月		午前保育	肉コロッケ・大豆ミートスパゲティ・ポークウインナー・蒸し鶏のサラダ・フルーツカクテル	385 k	鶏肉・大豆・ウインナー	米・ごま・植物油・じゃが芋・小麦粉・砂糖	大根菜・にんにく・玉ねぎ・人参・キャベツ・フルーツ★1
27	火		〈もぐもぐちゃんメニュー〉 のり香味ふりかけごはん	チンジャオロース・チキンナゲット・ひとくち焼き芋・春雨マヨサラダ・黄桃	386 k	のり・豚肉・鶏肉	ごま・米・小麦粉・植物油・さつま芋・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・黄桃
28	水		若菜ごはん	お魚豆腐ハンバーグ(ケチャップ)・焼きそば・ハートポテト・切干大根サラダ・オレンジ	358 k	わかめ・魚肉・豆腐・ひじき・豚肉・ツナ	ごま・米・小麦粉・植物油・じゃが芋	大根若菜・玉ねぎ・枝豆・人参・キャベツ・コーン・オレンジ
29	木		白ごはん	豚肉のしょうが焼き・えびしゅうまい・ポテトフライ・枝豆・海藻サラダ・りんご煮	369 k	高野豆腐・豚肉・魚肉・えび・わかめ	米・砂糖・小麦粉・植物油・じゃが芋	人参・玉ねぎ・生姜・枝豆・大根・コーン・りんご
30	金		誕生会	さつまいも天・れんこんと枝豆の炒め物・ハムステーキ・ポテトサラダ・みかん	345 k	豚肉・ハム	小麦粉・米・植物油・さつま芋・じゃが芋・砂糖	しそ・人参・れんこん・枝豆・玉ねぎ・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)
 ※ 郷土料理は岐阜県の「鶏ちゃん」(14日)です。
 ※ 旬食材は「そらまめ」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。



6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

5日(月)は **わくわくちゃんメニュー**
ハヤシライスを作っちゃおう!

8日(木)は **ぱくぱくくんメニュー**
食べやすいメニューだよ!ぱくぱく食べてね

9日(金)は **がりがりくんメニュー**
よく噛んでね!
虫歯予防に効果があるよ

20日(火)は **わくわくちゃんメニュー**
ホットドッグを
作っちゃおう!

27日(火)は **もくもくちゃんメニュー**
ピーマンに挑戦!
応援してるよ!

- 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 しろごはん
ポテトチキンロール

2 とりそぼろごはん
ひじきコロック

5 しろごはん
ハッシュドポーク

わくわくちゃんメニュー

6 のりつくだにごはん
すいぎょうざ

7 あじかつおふりかけごはん
メンチカツ

8 おにぎり&パン
ハムカツ

ぱくぱくくんメニュー

9 さけわがめごはん
のりまきからあげ

がりがりくんメニュー

12 ゆかりごはん
にこみハンバーグ

13 わがめごはん
チキンカツ

14 しろごはん
かつおかツ

郷土料理 岐阜県「鶏ちゃん」

15 キーマカレーごはん
とんかつ

ぶどうゼリー

16 ごましおごはん
ハンバーグ

19 しろごはん
とりのからあげ

20 コッパパン
ポークビーンズ

パンの日
わくわくちゃんメニュー

21 さけフレークごはん
やさしいくまき

22 のりおかがごはん
まぐろやさいかツ

23 やさいごまごはん
やさしいはるまき

26 ごまあおなごはん
にくコロック

27 のりごうみふりかけごはん
チンジャオロース

もくもくちゃんメニュー

28 わかなごはん
おさかなとうふハンバーグ

29 しろごはん
ふたにくのしょうがやき

30 ひやしうどん
さつまいもてん

めんの日

ようちえん給食



給食だより

2023

6
月号



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。手洗い・うがいを忘れず、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



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20日(火)に登場！

野菜ごまごはん

野菜粉末や青のりで味付けしたカラフルなごまを使用しています！



6月23日(金)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30日(金)のお弁当に登場します！

旬の食材紹介 さらまめ

さらまめは、さやが空に向かうように上に伸びることからこの名が付いたと言われています。整腸作用のある不溶性食物繊維が豊富で、高血圧予防によいとされるカリウムや、貧血予防に効果があるといわれる葉酸、鉄なども含まれています。



さやを開くとふかふかの白いワタに包まれているさらまめ。ぜひお子さんと一緒にさやから取り出し、観察してみたいかがでしょうか😊



郷土料理紹介 岐阜県(南飛騨地方)の「鶏ちゃん」

鶏ちゃん(けいちゃん)とは、岐阜県の郷土料理の一つで、鶏肉に醤油や味噌をベースにニンニクや生姜などで下味を付け、キャベツやもやしなどの野菜と共に鉄板で炒めたお料理です。



6月14日(水)のお弁当に登場！

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♪

のせるだけでOK!



しらす丼

- ・ごはん
- ・しらす
- ・海苔
- ・ごま

しらすで
カルシウムUP!

カット野菜を使って
簡単に!



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

☆

- ・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!

好きなフルーツと
一緒に!



きなこヨーグルト

- ・ヨーグルト
- ・フルーツ
(バナナやみかん等)
- ・きなこ
- ・砂糖

きなこで
食物繊維と
鉄分UP!

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



店長: 椎谷 潔
栄養士: 鈴木 綾子

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

