

23年07月の献立

通常食

ようちえん給食(株)

電話：022-782-0821

仙台市若林区鶴代町1-15

FAX：022-782-0822

栄養士：鈴木

〇←ｽｰﾌﾟを使うと食べやすいです。

日付	曜日	ﾀﾞｲﾅﾐ	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	○	〈わくわくちゃんメニュー〉 白ごはん	ミニキーマカレー・チキンカツ・星しんじょ・ツナサラダ ・黄桃	392 k	豚肉・鶏肉・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・キャベツ・黄桃
4	火		昆布ごはん	お魚豆腐ハンバーグ(ケチャップ)・スパゲティナポリタン ・イカフライ・ブロッコリーサラダ・みかん	359 k	昆布・魚肉・豆腐・ひじき・ウインナー・いか・鶏肉	米・小麦粉・植物油・砂糖	玉ねぎ・枝豆・人参・マッシュルーム・ピーマン・ブロッコリー・コーン・みかん
5	水		〈かりかりくんメニュー〉 ごま青菜ごはん	ひじきコロッケ・野菜炒め・肉焼売・こんにやく金平・白桃	370 k	ひじき・豚肉・鶏肉・たら・油揚げ	米・ごま・植物油・じゃが芋・小麦粉・砂糖	大根菜・玉ねぎ・人参・コーン・キャベツ・ピーマン・白桃
6	木		白ごはん	回鍋肉・野菜春巻き・かにかま・春雨マヨサラダ・パイ	387 k	厚揚げ・豚肉・かまぼこ	米・砂糖・植物油・小麦粉・春雨	にんにく・ピーマン・人参・キャベツ・たけのこ・にら・コーン・枝豆・パイ
7	金		〈めんの日〉冷やしうどん ごま塩ごはん	鶏の竜田揚げ・ミートボール・ポークウインナー ・ブロッコリー・星形人参・かぼちゃサラダ・りんご煮	365 k	鶏肉・ウインナー	小麦粉・ごま・米・植物油・砂糖	ブロッコリー・人参・かぼちゃ・りんご
10	月	○	〈ばくばくくんメニュー〉 野菜ごまごはん	ハンバーグ・ハッシュドポーク・スマイルポテト ・キャベツのおひたし・フルーツカクテル	419 k	青のり・鶏肉・豚肉・油揚げ・鯉節	米・ごま・小麦粉・植物油・じゃが芋・砂糖	人参・玉ねぎ・キャベツ・フルーツ★1
11	火		〈もぐもぐちゃんメニュー〉 のりおかかごはん	野菜肉巻き・和風炒め・かにかま天ぷら・こうや豆腐煮 ・パイ	403 k	のり・鯉節・鶏肉・豚肉・魚肉・こうや豆腐	米・小麦粉・植物油・砂糖	玉ねぎ・人参・いんげん・キャベツ・パイ
12	水		白ごはん	鶏の野菜カツ(ソース)・ツナの和風スパゲティ・厚焼玉子 ・トナリサラダ・黄桃	369 k	きはだまぐろ・ツナ・卵	米・植物油・小麦粉・じゃが芋・砂糖	玉ねぎ・人参・いんげん・ほうれん草・パプリカ・黄桃
13	木		鮭わかめごはん	メロ・金平れんこん・コーンのつまみ揚げ ・トナリサラダ・みかん	405 k	鮭・わかめ・鶏肉・いとより・ツナ	ごま・米・植物油・小麦粉・砂糖	玉ねぎ・人参・れんこん・コーン・みかん
14	金	○	〈わくわくちゃんメニュー〉 ゆかりおにぎり	焼きそば・フランクフルト・枝豆・がんも煮 ・サイダー風ゼリー	364 k	豚肉・がんもどき・フランクフルト	米・小麦粉・植物油・砂糖	しそ・人参・キャベツ・玉ねぎ・枝豆
18	火	○	鶏ももごはん	カレーコロッケ・野菜炒め・ハムステーキ ・おくすかけ風煮(郷土料理)・パイ	403 k	鶏肉・豚肉・ハム・高野豆腐	米・植物油・じゃが芋・小麦粉・砂糖	玉ねぎ・人参・キャベツ・ピーマン・なす・ごぼう・いんげん・パイ
19	水		〈パンの日〉クロワッサン のり香味ふりかけごはん	ささみチーズフライ・ミートソースパンネ ・ポークウインナー・ツナマヨサラダ・りんご煮	349 k	のり・鶏肉・チーズ・豚肉・ベーコン・ウインナー・ツナ	小麦粉・ごま・米・植物油・砂糖	にんにく・人参・キャベツ・りんご
20	木		白ごはん	たら・肉焼売・わかめコーンナムル	402 k	豚肉・青のり・ちくわ・鶏肉・たら・わかめ	米・砂糖・小麦粉・ごま・植物油	にんにく・パプリカ・人参・玉ねぎ・生姜・にら・コーン・オレンジ
21	金		若菜ごはん	風味シャーマンポテト・オムレツ カクテル	366 k	わかめ・鶏肉・のり・ウインナー・卵・油揚げ	ごま・米・植物油・じゃが芋・砂糖・小麦粉	大根若菜・玉ねぎ・いんげん・人参・フルーツ★1
24	月		味かつおふりかけごはん	鶏の竜田揚げ(おろしソース)・ツナの和風スパゲティ ・さつまいも・キャベツの塩昆布和え・オレンジ	391 k	鯉節・鶏肉・ツナ・昆布	ごま・米・植物油・砂糖・小麦粉・さつまいも	大根・ほうれん草・パプリカ・玉ねぎ・キャベツ・オレンジ
25	火		白ごはん	豚肉のしょうが焼き・揚げしゅうまい・ブロッコリー ・切干大根サラダ・白桃	363 k	高野豆腐・豚肉・鶏肉・たら	米・砂糖・小麦粉・植物油	人参・玉ねぎ・生姜・ブロッコリー・コーン・大根・白桃
26	水		ゆかりごはん	とんかつ・ツナトマトパンネ・星しんじょ・根菜煮・みかん	379 k	豚肉・ツナ・豆乳・豆腐・魚肉・鶏肉・こうや豆腐	米・植物油・小麦粉・砂糖	しそ・にんにく・玉ねぎ・人参・かぼちゃ・ほうれん草・ごぼう・ブロッコリー・大根・みかん
27	木		のりおかかごはん	コーンコロッケ・キャベツとウインナーのソテー ・ミニチキン・切昆布煮・フルーツカクテル	375 k	のり・鯉節・ウインナー・鶏肉・昆布・油揚げ	米・じゃが芋・小麦粉・植物油・砂糖	コーン・キャベツ・玉ねぎ・人参・フルーツ★1
28	金	○	白ごはん	鶏の唐揚げ・大豆のキーマカレー・ポテト・ツナサラダ ・オレンジ	377 k	鶏肉・大豆・ツナ	米・植物油・小麦粉・じゃが芋	にんにく・玉ねぎ・人参・パセリ・ブロッコリー・コーン・オレンジ
31	月		わかめごはん	てりやきハンバーグ・焼きそば・ハートポテト ・がんもとアスパラの詰め煮・パイ	412 k	わかめ・鶏肉・豚肉・がんもどき	米・砂糖・小麦粉・植物油・じゃが芋	玉ねぎ・人参・キャベツ・アスパラガス・パイ

※ 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。

※ 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)
 ※ 郷土料理は宮城県の「おくすかけ風煮」(18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。

7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

3日(月)は

わくわくちゃんメニュー

チキンカツカレーを作っちゃおう!



5日(水)は

かりかりくんメニュー

よく噛んでね!
肥満予防に効果があるよ!



10日(月)は

ばくばくくんメニュー

ハンバーグにポテト
たくさん食べてね



11日(火)は

もくもくちゃんメニュー

いろいろなお料理に
挑戦してみよう!



14日(金)は

わくわくちゃんメニュー

お祭り風
メニューだよ!



- 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。

3

しろごはん
ミニキーマカレー



わくわくちゃんメニュー

4

こんぶごはん
おさがなとうふハンバーグ



5

ごまあおなごごはん
ひじきコロッケ



かりかりくんメニュー

6

しろごはん
ホイコーロー



7

ひやしうどん
とりのたつたあげ



めんの日

10

やさいごまごはん
ハンバーグ



ばくばくくんメニュー

11

のりおかがごはん
やさいにくまき



もくもくちゃんメニュー

12

しろごはん
マグロやさいかツ



13

さけわがめごはん
メンチカツ



14

おにぎり&やきそば
フランクフルト



お祭りメニュー

17



18

とりそぼろごはん
カレーコロッケ



郷土料理 宮城県「おくずかけ」

19

クロワッサン
ささみチーズフライ



パンの日

20

しろごはん
やきにくいため



21

わかごはん
のりまきからあげ



★ようちえん給食★
給食だより 2023 7月 号



だんだんと暑い日が増えていき、夏の訪れを感じるこの頃です。
 バランスの取れた食生活を心がけ思い切り夏を楽しみましょう。

7月7日(金) **七夕の目こんだて**
うどん弁当 ～お星さまを添えて～
 他にも竜田揚げやウインナーなど人気のおかずを詰めました！
 お願い事はなににしようかな？

7月14日(金) **夏祭り風メニュー**
 夏を楽しく♪お弁当も夏祭りの屋台風メニューです。
 焼きそば増量！たくさん食べてね😊

郷土料理 紹介 **宮城県の「おくすかけ」**
 数種類の野菜や、豆腐、油揚げ、豆麩などをだし汁で煮込み、白石温麺を加えてとろみをつけた、具だくさんの汁物です。宮城県南部を中心に、春秋の彼岸や、お盆の時期等に供される代表的な郷土料理として伝えられています。お弁当には煮物風にアレンジして提供します。
7月18日(火)のお弁当に登場！

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

旬の食材紹介 さやいんげん 11日(火)と18日(火)と21日(金)のお弁当に登場！



さやいんげんはいんげん豆を若採りしたものをさやごとを食べます。旬は6～9月です。皮膚や粘膜を健康に保つ効果があり、肌へのダメージが心配な夏にふさわしい食材です。園児さんには苦手な野菜のようですが(弊社残食調査より)味噌汁やスープ、シチューなどの食べ慣れているお料理に加えると食べやすくなります。まずはいんげんを知ってもらえたらうれしいです。

食育 MEMO **夏野菜を食べよう！**

旬の野菜には、その季節に必要な栄養素が含まれています。最近是一年通して様々な野菜が手に入りますが、本来の旬の時期にはその野菜の栄養価もぐっと高くなるそうです。夏の野菜は、ほてった体を冷やす作用や、汗で奪われた水分を補給、夏バテに負けないよう、スタミナがつくよう調整してくれます。主な夏野菜としてトマト、きゅうり、なす、とうもろこし、オクラ等があります。

夏野菜もりもり！ **夏野菜カレー** (約4人分)

豚ひき肉	200g	トマト缶	1缶
玉ねぎみじん切	1/2個	甘口カレールウ	100g
人参みじん切	1/3本	★お好みの夏野菜	
ニンニク	1片	(なす・ピーマン・とうもろこし・オクラなど)	

作り方

- ① にんにく、玉ねぎ、にんじんをしんなりするまで炒める。
- ② 豚肉を加え、色が変わるまで炒める。
- ③ ②に水とトマト缶を入れて煮込む。(10分くらい)
- ④ 火を止めカレールウを溶かし、5分ほど煮込んだらカレーの完成！

★お好みの夏野菜は焼いたものを飾ったり、細かくカットしてカレーに加えてもOK♪

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