

23年11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		ごま青菜ごはん	エビフライ・野菜炒め・厚焼玉子・ブロッコリーのおひたし・黄桃	352 k	えび・豚肉・卵・油揚げ・鰹節	米・ごま・植物油・小麦粉・砂糖	大根菜・人参・キャベツ・もやし・玉ねぎ・ブロッコリー・黄桃
2	木		味かつおふりかけごはん	川風風味フライ・ホタテ風味フライ・ポテト・ピーマンサラダ	378 k	鰹節・豚肉・えび・魚肉・ツナ・わかめ	ごま・米・植物油・小麦粉・じゃが芋	コーン・白菜・人参・もやし・たけのこ・オレンジ
6	月		野菜ごまごはん	鶏の唐揚げ・焼きそば・赤かぶかまぼこ・ブロッコリーのチーズおかか・りんご	393 k	青のり・鶏肉・豚肉・かまぼこ・鰹節・チーズ	米・ごま・小麦粉・植物油	人参・キャベツ・玉ねぎ・ブロッコリー・コーン・りんご
7	火	〇	〈わくわくちゃんメニュー〉 白ごはん	親子煮・お魚豆腐ナゲット・えびしゅうまい・三色ナムル・黄桃	389 k	卵・鶏肉・こやや豆腐・豆乳・魚肉・えび	米・砂糖・小麦粉・植物油・ごま	人参・玉ねぎ・ほうれん草・もやし・黄桃
8	水		かおりごはん	厚揚げのそぼろあん・かにかま天ぷら・さつまいも・切昆布煮・パイナップル	383 k	豚肉・厚揚げ・魚肉・昆布・油揚げ	米・砂糖・小麦粉・植物油・さつま芋	しそ・生姜・長ねぎ・えのき草・人参・パイナップル
9	木		ミニスナックパン ゆかりごはん	ミートソーススパゲティ・ミートボール・星ポテト・アメリカンサラダ・フルーツカクテル	383 k	豚肉・鶏肉	小麦粉・米・砂糖・植物油・じゃが芋	しそ・にんにく・玉ねぎ・コーン・人参・キャベツ・フルーツ★1
10	金	〇	〈かりかりくんメニュー〉 鶏そぼろごはん	肉コロッケ・金平ごぼう・笹かまぼこ・マカロニサラダ・みかん	382 k	鶏肉・かまぼこ・ツナ	米・植物油・じゃが芋・小麦粉・砂糖・ごま	ごぼう・人参・コーン・グリーンピース・みかん
13	月		のり佃煮ごはん	ハンバーグ・ジャーマンポテト・お好み焼き・春雨マヨサラダ・りんご煮	371 k	のり・鶏肉・ウインナー	米・じゃが芋・植物油・小麦粉・砂糖・春雨	玉ねぎ・アスパラガス・パセリ・キャベツ・長ねぎ・生姜・コーン・枝豆・りんご
14	火		白ごはん	回鍋肉・棒きょうざ・赤かぶかまぼこ・ポテトサラダ・白桃	351 k	厚揚げ・豚肉・かまぼこ	米・植物油・砂糖・じゃが芋	にんにく・ピーマン・人参・キャベツ・白菜・玉ねぎ・にら・白桃
15	水	〇	キーマカレーごはん 別：ももゼリー	キーマカレー オムレツ・こやや豆腐煮・ブロッコリー	388 k	豚肉・卵・こやや豆腐	米・じゃが芋・植物油・砂糖・小麦粉	にんにく・玉ねぎ・人参・ブロッコリー・もも
16	木		のり香味ふりかけごはん	ポテトチキンロール(ケチャップ)・きのご和風スパゲティ・星しんじょ・蒸し鶏とわかめのサラダ・みかん	370 k	のり・鶏肉・ツナ・豆乳・豆腐・魚肉・わかめ	ごま・米・植物油・じゃが芋・小麦粉・砂糖	玉ねぎ・キャベツ・にんにく・しめじ・えのき草・椎茸・人参・かぼちゃ・ほうれん草・ブロッコリー・大根・みかん
17	金		白ごはん (別：梅ふりかけ)	海苔巻き唐揚げ・野菜炒め・かにかま・春雨中華サラダ	380 k	鶏肉・のり・豚肉・かまぼこ	米・植物油・小麦粉・砂糖・春雨	梅・しそ・人参・キャベツ・もやし・玉ねぎ・きくらげ・パイナップル
20	月	〇	白ごはん	ハッシュドポーク・豚肉の野菜巻き・肉焼売・さつま芋のサラダ・黄桃	435 k	豚肉・鶏肉・たら	米・植物油・小麦粉・さつま芋・砂糖	玉ねぎ・人参・いんげん・黄桃
21	火		ゆかりごはん	メンチカツ(ソース)・アスパラコーンソテー・ポークウインナー・めった汁(郷土料理)・りんご	393 k	鶏肉・ウインナー・豚肉	米・植物油・小麦粉・砂糖・さつま芋	しそ・玉ねぎ・アスパラガス・コーン・人参・しめじ・ごぼう・りんご
22	水		昆布ごはん	豆腐ハンバーグ・春雨炒め・おからポテト・根菜煮・白桃	375 k	昆布・豆腐・鶏肉・ひじき・豚肉・おから・豆乳・こやや豆腐	米・小麦粉・植物油・春雨・じゃが芋・砂糖	玉ねぎ・枝豆・人参・きくらげ・ごぼう・大根・白桃
24	金		おかかごはん	ちくわ磯辺天ぷら・肉じゃが煮・厚焼玉子・おひたし・りんご	367 k	鰹節・青のり・ちくわ・豚肉・卵・油揚げ	米・植物油・小麦粉・砂糖・じゃが芋	人参・玉ねぎ・白菜・ほうれん草・りんご
27	月		鮭フレークごはん	チキンカツ(ソース)・三色金平・トマトかまぼこ・コールスローサラダ・みかん	361 k	鮭・鶏肉・かまぼこ	米・植物油・小麦粉・砂糖・ごま	ごぼう・いんげん・人参・コーン・キャベツ・みかん
28	火	〇	〈もぐもぐちゃんメニュー〉 若菜ごはん	野菜コロッケ・花野菜の和風炒め・ミートボール・マカロニコーンソテー・パイナップル	389 k	わかめ・ウインナー・鶏肉	ごま・米・植物油・じゃが芋・小麦粉・砂糖	大根野菜・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・パセリ・パイナップル
29	水		味かつおふりかけごはん	鶏の唐揚げ・オムレツ・ポークウインナー・ブロッコリー・ポテトサラダ・黄桃	317 k	鰹節・鶏肉・卵・ウインナー	小麦粉・ごま・米・植物油・じゃが芋・砂糖	ブロッコリー・玉ねぎ・人参・黄桃
30	木		〈ばくばくくんメニュー〉 ごま塩ごはん	和風おろしハンバーグ・焼きそば・くるくるポテト・五色和え・りんご煮	370 k	鶏肉・豚肉・油揚げ	ごま・米・小麦粉・植物油・じゃが芋・砂糖	玉ねぎ・大根・人参・キャベツ・もやし・いんげん・コーン・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。

※ 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)
 ※ 郷土料理は石川県の「めった汁」(21日)です。
 ※ 旬食材は「えのき草」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。

11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

7日(火)は **わくわくちゃんメニュー**

お好みで親子丼を作っちゃおう!

10日(金)は **がりがりくんメニュー**

根菜♪笹かま♪で
かみかみ練習しよう!

28日(火)は **もくもくちゃんメニュー**

野菜料理に挑戦! ブロッコリー
食べられるかな?

30日(木)は **ばくばくくんメニュー**

ハンバーグにポテト。
たくさん食べよう!

6 やさいごまごはん
とりのからあげ



7 しろごはん
おやこに



わくわくちゃんメニュー

8 かおりごはん
あつあげのそぼろあん



旬

9 ミートボールスパゲティ
ミニパン



めんの日

10 とりそぼろごはん
にくコロツク



がりがりくんメニュー

13 のりつくだにごはん
ハンバーグ



14 しろごはん
ホイコーロー



15 キーマカレーごはん
オムレツ



ももゼリー

16 のりこうみふりかけごはん
ポテトチキンロール



旬

17 うめふりかけごはん
のりまきからあげ



20 しろごはん
ハッシュドポーク



21 ゆかりごはん
メンチカツ



郷土料理 石川県「めつた汁」

22 こんぶごはん
とうふハンバーグ



23 重労働感謝日



24 おかかごはん
ちくわいそべてんぷら



和食の日

27 さけフレークごはん
チキンカツ



28 わかたごごはん
やさしいコロツク



もくもくちゃんメニュー

29 コッペパン
とりのからあげ



パンの日

30 ごましおごはん
わふうおろしハンバーグ



ばくばくくんメニュー

- 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時までに召上がりください。

ようちえん給食



11
月
号

2023

給食だより



肌寒い日が増え、秋があっという間に過ぎていきそうですね。体調を崩しやすい季節でもあるのでよく食べ、よく寝る規則正しい生活を心がけましょう。

11月 24日は和食の日

和食は日本の自然や歴史から生まれ、私たちが昔から受け継いできた食文化です。お弁当も和食の良さを感じられるような献立にしました。

ごはんは軽だして炊いた
おかがごはんです！



11月24日(金)に登場！

~世界の料理~ アメリカ ミートボールスパゲティ

英語で「スパゲッティ・ウィズ・ミートボール」と呼び、スパゲッティ・トマトソース・ミートボールで構成されたお料理です。アメリカ生まれのイタリア料理として日常的に食べられるもので、日本のナポリタンのような位置づけだそうです😊



11月9日(木)のお弁当に登場！

旬の食材紹介 えのき茸

えのき茸は疲労回復を助けるビタミンB1の含有量がキノコ類の中でもトップクラスです。血圧の上昇を抑制する働きがあるといわれるカリウムや、整腸作用のある食物繊維も多く含まれています。



えのきがシャキシャキ！ えのきスパゲティ (2人分)

- | | | |
|---------|-------|------------------------------------------------------------------------------|
| スパゲティ | 180g | ① えのきはなるべく細くなるよう手で割く(麺のようになる様に)。にんにくは粗みじん切りに、ベーコンは短冊に切る。 |
| えのき茸 | 1/4 株 | ② スパゲティを茹でる(※茹で方は省力) |
| ベーコン | 4~5 枚 | ③ フライパンにオリーブオイル、にんにくを入れ火にかける。にんにくが薄く色づいたらベーコンとえのき茸を加えカリッと炒め、茹で汁で伸ばす。→ソースの完成。 |
| にんにく | 1.5 ケ | ④ 茹で上がったスパゲティをフライパンに入れソースと絡める。醤油とバターを加え、よく絡め完成！ |
| オリーブオイル | | |
| 醤油 | | |
| バター | | |
| 塩 | | |



食育
MEMO

体をあたためて風邪予防



風邪のウィルスを防ぐには、免疫機能を高めること、体をあたためることが大切です。ビタミン・ミネラルを十分にとり、バランスの良い食事をとることが風邪の予防になります。

体をあたためるメニュー

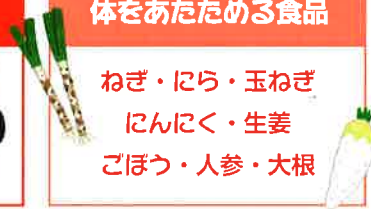
卵・魚・肉・大豆
製品・緑黄色野菜
果物を♪

お鍋・うどん
シチュー
おでん



体をあたためる食品

ねぎ・にら・玉ねぎ
にんにく・生姜
ごぼう・人参・大根



郷土料理紹介 石川県の「めった汁」



11月21日(火)のお弁当に登場！

めった汁とは、さつまいもが入った豚汁の事で、じゃが芋ではなくさつまいもを使うことがポイントです。さつまいもが入るのでほんのり甘くなっているのが特徴です。名前の由来は「めったに食べられない、豚肉が入った汁物」や「やたらめったら具を入れる汁物」など、諸説あるそうです。

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



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