

23年12月の献立

通常食

ようちえん給食(株)

電話：022-782-0821

FAX：022-782-0822

仙台市若林区鶴代町1-15

栄養士：鈴木

〇←♪-♪を使うと食べやすいです。

日付	曜日	デザート	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	金		白ごはん	とんかつ(ケチャップ)・ツナの和風スパゲティ・肉焼売 ・洋風ひじき煮・オレンジ	379 k	豚肉・ツナ・鶏肉・たら・ベーコン・ひじき	米・植物油・小麦粉・砂糖	ほうれん草・パプリカ・玉ねぎ・コーン・人参・枝豆・オレンジ
4	月		ごま青菜ごはん	海苔巻き唐揚げ・大豆ミートスパゲティ・星しんじょ ・洋風切干大根煮・りんご煮	373 k	鶏肉・のり・大豆・豆乳・豆腐・魚肉・ベーコン	米・ごま・植物油・小麦粉・砂糖	大根菜・にんにく・玉ねぎ・人参・かぼちゃ・ほうれん草・りんご・ブロッコリー・いんげん
5	火		昆布ごはん	野菜春巻き・ビーフン炒め・海鮮チヂミ・三色ナムル・黄桃	348 k	昆布・豚肉・いか	米・植物油・小麦粉・ごま	キャベツ・人参・たけのこ・にら・きくらげ・玉ねぎ・ピーマン・ほうれん草・もやし・黄桃
6	水		ごま塩ごはん	エビフライ・肉じゃがが煮・ミートボール・春雨マヨサラダ ・フルーツカクテル	401 k	えび・豚肉・鶏肉	ごま・米・植物油・砂糖・じゃが芋・小麦粉・春雨	人参・玉ねぎ・コーン・枝豆・フルーツ★1
7	木		白ごはん (別：野菜のりかけ)	豚肉と白ごぼうの炒め・かにかまぼこ・さつまいも 五色みかん	411 k	豚肉・魚肉・油揚げ	米・小麦粉・ごま・砂糖・植物油・さつま芋	大根菜・ほうれん草・かぼちゃ・人参・白菜・たけのこ・もやし・いんげん・コーン・みかん
8	金	〇	〈お楽しみメニュー〉 チキンライス	チキンカレー・ベーコンのスパゲティ ・春雨・ポテト・ブロッコリー・根菜サラダ・ぶどうゼリー	437 k	鶏肉・豚肉・ベーコン	米・小麦粉・植物油・じゃが芋	コーン・玉ねぎ・にんにく・パセリ・ブロッコリー・ごぼう・人参・れんこん・ぶどう
11	月		ゆかりごはん	海鮮カツ・ジャーマンポテト・ミートボール ・ひきなირი(郷土料理)・パイン	383 k	いか・えび・ウィンナー・鶏肉・油揚げ	米・植物油・小麦粉・じゃが芋・砂糖	しそ・玉ねぎ・人参・れんこん・枝豆・アスパラガス・パセリ・大根・パイン
12	火		〈パンの日〉コッペパン のり香味ふりかけごはん	肉コロッケ(ソース)・ポークウィンナー・ブロッコリー ・チーズ・かぼちゃサラダ・白桃	303 k	のり・鶏肉・ウィンナー・チーズ	小麦粉・ごま・米・植物油・じゃが芋・砂糖	ブロッコリー・かぼちゃ・白桃
13	水		ごま青菜ごはん	鶏の唐揚げ・野菜のおかか炒め・厚焼玉子・里芋の煮物 ・りんご	385 k	鶏肉・豚肉・鯉節・卵	米・ごま・植物油・小麦粉・砂糖・里芋	大根菜・にんにく・白菜・人参・キャベツ・いんげん・りんご
14	木	〇	チキンカレーごはん 別：りんごゼリー	チキンカレー・かまぼこ・ブロッコリー	403 k	鶏肉・豚肉・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・りんご
15	金		白ごはん	ささみチーズフライ・ツナトマトペンネ ・オムレツ(ケチャップ)・ひじきサラダ・みかん	385 k	鶏肉・チーズ・ツナ・卵・ひじき	米・植物油・小麦粉・砂糖・ごま	にんにく・玉ねぎ・ごぼう・コーン・人参・枝豆・みかん
18	月		〈かりかりメニュー〉 鮭フレークごはん	金平・お魚チーズボール ・マカロニサラダ・フルーツカクテル	400 k	鮭・魚肉・チーズ・ツナ	米・じゃが芋・小麦粉・植物油・砂糖・ごま	コーン・ごぼう・いんげん・人参・玉ねぎ・グリーンピース・フルーツ★1
19	火		白ごはん	カレービーフン・肉焼売	396 k	ウィンナー・豚肉・鶏肉・たら・ツナ	米・植物油・小麦粉・砂糖	にんにく・人参・玉ねぎ・ブロッコリー・コーン・みかん
20	水		野菜ごまごはん	ポテト・卵サラダ・オレンジ	372 k	青のり・鶏肉・豚肉・卵	米・ごま・小麦粉・植物油・じゃが芋	人参・玉ねぎ・キャベツ・ブロッコリー・カリフラワー・オレンジ
21	木		〈もぐもぐちゃんメニュー〉 若菜ごはん	マクロ野菜カツ・れんこんと枝豆のソテー ・ポークウィンナー・コールスローサラダ・白桃	363 k	わかめ・きはだまぐろ・ウィンナー	ごま・米・植物油・小麦粉・砂糖	大根若菜・玉ねぎ・人参・いんげん・れんこん・枝豆・コーン・キャベツ・白桃
22	金	〇	鶏そぼろごはん	豚肉の野菜巻き(ソース)・きのこ和風スパゲティ ・オムレツ・冬至かぼちゃ・パイン	412 k	鶏肉・豚肉・ツナ・卵・小豆	米・植物油・小麦粉・砂糖	人参・いんげん・にんにく・しめじ・えのき茸・椎茸・かぼちゃ・パイン

※ 食材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「ひきなირი」(11日)です。
 ※ 旬食材は「白菜」です。
 ★1フルーツカクテルの果物は、桃・洋梨・パイン・ぶどう・チェリーです。



12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

8日(金)は

ばくばくくん



&

わくわくちゃんメニュー



お楽しみメニュー
たくさん食べてね☆



12日(火)は わくわくちゃんメニュー

オリジナルサンドを作っちゃおう!

18日(月)は

がりがりくんメニュー

かみかみして食べる
習慣をつけよう!



21日(木)は

もくもくちゃんメニュー

お魚やれんこんに挑戦!



- 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。

1 しろごはん とんかつ



4 ごまあおなごはん のりまきからあげ



5 こんぶごはん やさいはるまき



6 ごましおごはん えびフライ



7 やさいふりかけごはん ぶたにくとはくさいのうまに



8 チキンライス もみのきハンバーグ



11 ゆかりごはん かいせんカツ



郷土料理 福島県「ひきないり」

12 コッパン にくコロツケ



パンの日

わくわくちゃんメニュー

13 ごまあおなごはん とりのからあげ



14 チキンカレーごはん メンチカツ



りんごゼリー

15 しろごはん ささみチーズフライ



18 さけフレークごはん ヨーシコロツケ



がりがりくんメニュー

19 しろごはん ウィナーフライ



20 やさいごまごはん ハンバーグ



21 わかほごはん まぐろやさいかツ



もくもくちゃんメニュー

22 とりそぼろごはん ぶたにくのやさいまき



行事食 冬至かぼちゃ

ようちえん給食

給食だより

2023 12 月



今年も残すところあと1カ月となりました。寒さに負けないようにたくさん食べて元気に過ごしましょう。

わくわく&ぱくぱく 合体お楽しみメニュー

★ わくわくちゃんとぱくぱくくんが一緒にお楽しみメニューを作ったよ！

★ 今年はチキンライスともみの木ハンバーグです。たくさん食べてね😊

12月8日(金)に登場するよ！

12月22日 冬至かぼちゃ

冬至と言えば昔からかぼちゃを食べ、ゆず湯に入る習慣があります。かぼちゃは保存がきく野菜でビタミンAが豊富に含まれ、野菜のとれない冬場のビタミン補給として食べていたそうです。「冬至にかぼちゃを食べると風邪をひかない」と昔から言い伝えられています。

12月22日(金)のお弁当に登場！

郷土料理 紹介 福島県の「ひきな炒り」 12月11日(月)のお弁当に登場！

「ひきな」とは「干切りにした大根」を意味する福島県福島市あたりの方言で、その「ひきな」を炒めたものが「ひきないり」です。切り干し大根を使用することもありますが大根の季節には生の大根を使うとおいしくできます。

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

旬の食材紹介 白菜

白菜は淡色野菜の仲間ですが、緑色の濃い部分には**カロテン**が多く、外葉には**ビタミンC**がより豊富に含まれています。冬の**風邪予防**にも適した食材です。加熱調理なら、かさが減ってたっぷり食べられます。お鍋にシチュー、煮物、蒸し物などでどうぞ！

たくさん食べてね

食育 MEMO **子供が感じるおいしさ要素**

冬休みは、普段より親子で一緒に過ごす時間が多いかと思しますので普段あまり食事に興味のないお子さんでもおいしさ要素を取り入れて「食べる」ことへ関心が高まる機会になればうれしいです。

おいしさ要素①

家族で食事を楽しむ時間に

年末年始は家族や親しい人と共に食事が出来るよい機会です。大勢で食べる喜びや安心感は、料理を一層おいしく感じることもつながります。また、行事食を通して食への興味が深まる効果も期待できます。是非、楽しい食事の時間を設けてあげてください。

おいしさ要素②

一緒にクッキングを(食事のお手伝いを)

お子さんに食事のお手伝いを呼びかけてみてはいかがでしょうか。買い物と一緒に食材を選んだり、簡単な下準備を手伝ってもらったりなど、まずは子どもができる範囲で参加することから始めてみましょう。自分が食に携わったことでいただきます・ごちそうさまの挨拶も弾むでしょう。

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