

24年03月の献立

ようちえん給食(株)

電話：022-782-0821

通常食

仙台市若林区鶴代町1-15

FAX：022-782-0822

栄養士：鈴木

←マークを使うと食べやすいです。

日付	曜日	マーク	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		ちらし寿司 別：ひなあられ	鶏の唐揚げ・ミートボール・花かんも・枝豆・切干大根サラダ・白桃	438 k	でんぷん・油揚げ・卵・鶏肉・がんもどき・ツナ	米・植物油・小麦粉・砂糖・もち米	人参・たけのこ・れんこん・かんぴょう・椎茸・枝豆・コーン・大根・白桃
4	月		白ごはん	たれカツ(郷土料理)・鶏そぼろ金平・厚焼き玉子・コーンサラダ・フルーツカクテル	367 k	豚肉・鶏肉・卵	米・砂糖・小麦粉・植物油・ごま	ごぼう・人参・コーン・キャベツ・フルーツ★1
5	火		かおりごはん	コーンコロッセ・ポークチャップ・ポークウインナー・ピーマンサラダ・パイナップル	441 k	豚肉・ウインナー・ツナ・わかめ	米・じゃが芋・小麦粉・植物油・砂糖	しそ・コーン・にんにく・マッシュルーム・玉ねぎ・パイナップル
6	水	○	ゆかりごはん ミニスナックパン	ミートソーススパゲティ・チキンナゲット・チーズ・ブロッコリーサラダ・ぶどうゼリー	344 k	豚肉・鶏肉・チーズ	小麦粉・米・砂糖・植物油	しそ・にんにく・玉ねぎ・ブロッコリー・コーン・人参・ぶどう
7	木		〈わくわくちゃんメニュー〉 白ごはん	豚肉の甘辛煮・ちくわ磯辺天ぷら・枝豆・わかめのツナ和え・オレンジ	395 k	豚肉・こうや豆腐・青のり・ちくわ・ツナ・わかめ	米・砂糖・小麦粉・植物油	玉ねぎ・枝豆・人参・キャベツ・オレンジ
8	金	○	〈ぼくぼくくんメニュー〉 チキンカレーごはん・別：ももゼリー	チキンカレー オムレツ・ミートボール・ブロッコリー	398 k	鶏肉・卵	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
11	月		〈もぐもぐちゃんメニュー〉 ごま塩ごはん	メンチカツ・春雨炒め・お魚チーズボール・キャベツのおかか和え・パイナップル	413 k	鶏肉・豚肉・魚肉・チーズ・油揚げ・鰹節	ごま・米・植物油・小麦粉・春雨・砂糖	玉ねぎ・きくらげ・人参・キャベツ・パイナップル
12	火		ゆかりごはん お別れ会 特別メニュー	マクドナルド風炒め・厚焼き玉子・がんもどき・りんご	370 k	鶏肉・油揚げ・きはだまぐろ・豚肉・卵・がんもどき	米・植物油・小麦粉・砂糖	ごぼう・人参・たけのこ・玉ねぎ・いんげん・キャベツ・もやし・りんご
13	水		〈かりかりくんメニュー〉 鮭わかめごはん 年前保青	れんこんと枝豆の炒め物・スマイルポテト・マカロニサラダ・フルーツカクテル	394 k	鮭・わかめ・鶏肉・豚肉・高野豆腐	ごま・米・小麦粉・植物油・じゃが芋・砂糖	玉ねぎ・人参・れんこん・枝豆・大根・いんげん・フルーツ★1
14	木		白ごはん 年園式	海苔巻き・ブロッコリーの和風炒め・お好み焼き・マカロニサラダ・みかん	366 k	鶏肉・のり・ウインナー	米・植物油・小麦粉・砂糖・春雨	ブロッコリー・にんにく・玉ねぎ・キャベツ・長ねぎ・生姜・枝豆・コーン・みかん
15	金		のりおかかごはん 修了式	カレー・コロッセ・炒め物・ハム・ソーキ・こんにゃく金平・オレンジ	365 k	のり・鰹節・豚肉・ハム・油揚げ	米・植物油・じゃが芋・小麦粉・砂糖・ごま	玉ねぎ・人参・キャベツ・もやし・オレンジ
18	月	○	ごま青菜ごはん	ささみチーズフライ・ツナトマトペンネ・肉焼売・コーン&グリーンピースソテー・パイナップル	403 k	鶏肉・チーズ・ツナ・ウインナー	米・ごま・植物油・小麦粉・砂糖	大根菜・にんにく・玉ねぎ・グリーンピース・人参・コーン・パイナップル
19	火		〈パンの日〉コッパパン ゆかりごはん 春休	ハムカツ(ソース)・ポークウインナー・ブロッコリー・チーズ・マカロニサラダ・フルーツカクテル	313 k	ハム・ウインナー・チーズ・ツナ	小麦粉・米・植物油・砂糖	しそ・ブロッコリー・人参・コーン・グリーンピース・フルーツ★1
21	木	○	白ごはん み	ハッシュドポーク・野菜春巻き・かにかま・三色ナムル・白桃	380 k	豚肉・かまぼこ	米・植物油・小麦粉・ごま・砂糖	玉ねぎ・人参・キャベツ・たけのこ・ら・ほうれん草・もやし・白桃
22	金		味かつおふりかけごはん	和風おろしハンバーグ・ツナ和風スパゲティ・三角チーズポテト・ブロッコリーのおひたし・黄桃	366 k	鰹節・鶏肉・ツナ・チーズ・青のり・油揚げ	ごま・米・小麦粉・植物油・じゃが芋・砂糖	玉ねぎ・大根・ほうれん草・パプリカ・ブロッコリー・人参・黄桃

※ 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。

※ 調味料は天然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)

※ 郷土料理は新潟県の「たれかつ」(4日)です。

※ 旬食材は「キャベツ」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。

3がっ こんだてひょう

2024

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



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。

7日(木)は **わくわくちゃんメニュー**
豚丼を作ってみよう!

8日(金)は **ばくばくくんメニュー**
人気のカレーだよ! ばくばく完食しよう!



11日(月)は **もくもくちゃんメニュー**
いろいろなか食べ物に
挑戦してみよう!



13日(水)は **がりがりくんメニュー**
かみかみする習慣を
つけよう!



19日(火)は **わくわくちゃんメニュー**
好きな具をパンに
挟んで食べてね!



1 **ちらしずし
とりのからあげ**



4 **しろごはん
たれカツ**



郷土料理
新潟県「たれカツ」

5 **かおりごはん
コーンコロッケ**



6 **ミニスナックパン
ミートソーススパゲティ**



パンの日

7 **しろごはん
ふたにくのあまからに**



わくわくちゃんメニュー

8 **チキンカレーごはん
オムレツ**



ももゼリー
ばくばくくんメニュー

11 **ごましおごはん
メンチカツ**



もくもくちゃんメニュー

12 **ごもくかまめし
まぐろやさしいカツ**



13 **さけわかめごはん
ハンバーグ**



がりがりくんメニュー

14 **しろごはん
のりまきからあげ**



15 **のりおかがごはん
カレーコロッケ**



18 **ごまあおなごはん
ささみチーズフライ**



19 **ヨッパパン
ハムカツ**



わくわくちゃんメニュー

20

春分の日

21 **しろごはん
ハッシュドポーク**



22 **あじかつおふりかけごはん
わふうおろしハンバーグ**



ようちえん給食

給食だより

2024

3月号



3月3日はひな祭り

たのしい



ひな祭りとは、3月3日の桃の節句のことで、平安時代から行われている行事のひとつです。元気にすくすくと、病気をせずに育ちますように、という願いが込められています。



3月7日(金)は
ひなまつりメニュー
ひなあられ付き!



3月6日(水)は 進級お祝いメニュー

園児さんたちの進級を応援!
たくさん食べてね



旬の食材紹介 キャベツ

キャベツは年中スーパーで手に入る野菜ですが、季節ごとに特徴があります。これから旬の春キャベツは葉質がやわらかいので生食に、冬キャベツは煮込み料理がおすすめです。キャベツには胃腸を守る働きのある**ビタミンU**(別名キャベジン)や**風邪予防**によいとされる**ビタミンC**が豊富です。



キャベツを使った簡単レシピ

キャベツの塩昆布和え (2人分)



【材料】

● キャベツ…50g(大きい葉1~2枚) ● 塩昆布…2g ● ごま油…少々

- ① キャベツは一口サイズ位の大きさにカットし、ビニール袋に入れる
- ② 塩昆布・ごま油を加え、ビニール袋をシャカシャカ振って10分ほど冷蔵庫へ
- ③ 味がなじんだら完成!

生のキャベツでもさっと茹でたキャベツでもおいしいよ!



郷土料理紹介 新潟県の「たれかつ」

新潟県で「カツ丼」と言えば、玉子でとしたカツ丼でもなければソースカツ丼でもない「タレカツ丼」が有名です。タレかつ丼は、揚げたての薄めのとんかつを「甘辛醤油ダレ」にくぐらせて、ご飯にのせただけのシンプルなもの。日本人の大好きなタレ味と西洋料理のとんかつを組み合わせた新潟市発祥のかつ丼です。



3月4日(月)のお弁当に登場!



一年間ありがとうございました

ようちえん給食ではより良いお弁当をお届けするために残食調査を行っています。今年の結果を報告します!



完食の多かったメニュー



カレー
コッパン
唐揚げ・ポテト
ハンバーグ

定番メニューが人気のようです。また、これらのメニューは園児さんからもリクエストを入れてほしい!とお声多く届いてます♡

残食の多かったメニュー



金平ごぼう・根菜サラダ
コールスローサラダ
おくずかけ
豚肉の野菜巻き

ごぼうやれんこんなど硬い野菜類の残食が目立ちました。また、マヨネーズなどで味付けしたのも苦手の様子でした。



もくもくちゃん

元気な体を作るにはバランスの良い食事が大切です。中には苦手のメニューもあるかもしれませんが、ようちえん給食の日々のお弁当が園児さんにとって元氣と成長のお手伝いになればと願っております!



卒園児の皆さん・保護者の皆様ご卒業おめでとうございます。これからの更なるご成長を心よりお祈り申し上げます。今年度もご利用ありがとうございました。来年度もどうぞ、宜しく願い致します。

ようちえん給食(株) 従業員一同



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



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

