

★ようちえん給食★

給食だより

2024 7月



梅雨明けが待ち遠しい毎日です。本格的な暑さに備えて、しっかりと栄養と睡眠をとって体力を蓄えましょう！

愉快活発

7月5日(金) **七夕メニュー**

うどん弁当 ~お星さまを添えて~

お願い事はなにしようかな？

7月17日(水)

夏祭り風メニュー

夏を楽しく♪
夏祭りの屋台風弁当ができました～

郷土料理紹介 沖縄県の「タコライス」

タコライスは沖縄で生まれた料理で、味付けしたひき肉、トマト、チーズなどタコスの具材を乗せて食べるメキシコやアメリカにルーツのある料理です。【タコス】+【ライス】でタコライスと名前が付いたそうです。ちなみにタコは海のたこではなく、メキシコの言葉で「包む」と言うそうです。



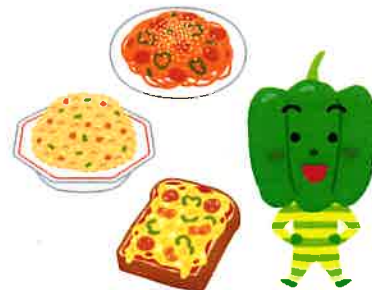
7月2日(火)の
お弁当に登場！



お弁当には、トマトソースとカレールウでアレンジしたタコソースをハンバーグにかけてお届けします♪

旬の食材紹介 ピーマン

ピーマンは年中お店に並んでいますが、旬は6～8月頃です。**風邪予防**や**美容効果**が期待できるビタミンCが多く含まれていて、紫外線の気になるこの季節にぜひ食べてほしい野菜です。とは言え、子供が苦手とする野菜の一つでもあります。スパゲティやチャーハンなどの具に加えるのがおすすめです♪



食育 MEMO 夏の水分補給

夏はたくさん汗をかくので、多くの水分を必要とします。小さい子どもの場合は、のどの渇きをうまく伝えられないこともあり、気がついたときにはすでに脱水症状が進んでいることも多いので、こまめな水分補給を心がけましょう！



水分補給のポイント

① **こまめに飲む**

朝起きた時・ごはんの時・遊ぶ前後
おやつ時・お風呂の後など

② **麦茶やお水を**

1回 50～100ml くらいが◎

麦茶にはミネラルが含まれているので、汗で失われたミネラルと水分を補うことができます。



⚠ 注意

スポーツドリンクやジュースは糖分が多く含まれているので水分補給にはふさわしくありません。虫歯の原因になったり、甘いものを摂りすぎると疲労感が増し夏バテへつながる心配もあります。ジュースは1日1回と決めるなどし、上手に水分補給をしましょう！

お出かけの際には
水筒を♪



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 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



7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

1日(月)と4日(木)は

がりがりくんメニュー

よく噛むと唾液がよく出て消化を助ける働きをするのでおなかもすつきりするよ!



3日(水)は

ばくばくくんメニュー

完食を応援! 食べやすいものを詰めました♪



11日(木)は

わくわくちゃんメニュー

ホットドッグをつくってみよう!



12日(金)は

もくもくちゃんメニュー

野菜肉巻きの野菜(いんげん)に挑戦してみよう!



17日(水)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 ごましおごはん
メンチカツ

がりがりくんメニュー

2 しるごはん
ハンバーグ

郷土料理・沖縄県「タコライス風」

3 わかなごはん
のりまきからあげ

ばくばくくんメニュー

4 ごまあおなごはん
やさしいコロッケ

がりがりくんメニュー

5 ひやしうどん
とりのからあげ

めんの日

8 ゆかりごはん
やきにくいため

旬

9 しるごはん
ハッシュドポーク

10 こんぶごはん
とうふハンバーグ

旬

11 コッパン
ハムカツ

パンの日

わくわくちゃんメニュー

12 のりあかごはん
やさしいにくまき

もくもくちゃんメニュー

15

海の日

16 とりそぼろごはん
マグロやさいかツ

17 おにぎり&やきそば
とりのたつたあげ

旬

お祭りメニュー

18 しるごはん
ミニキーマカレー

19 やさいごまごはん
ホイコーロー

旬

24年07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

日付	曜日	ア-ソ	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	月		〈かりかりくんメニュー〉 ごま塩ごはん	メンチカツ・金平れんこん・コーンのつまみ揚げ ・ピーマンサラダ・みかん	398 k	鶏肉・いとより・ツナ・わかめ	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
2	火	○	白ごはん	ハンバーグ・タコミート(郷土料理)・ハッシュドポテト ・星しんじょ・アメリカンサラダ・洋梨	413 k	鶏肉・豚肉・豆乳・豆腐・魚肉	米・植物油・じゃが芋・砂糖	玉ねぎ・にんにく・トマト・人参・かぼちゃ・ほう れん草・コーン・ブロッコリー・キャベツ・洋梨
3	水		〈ぱくぱくくんメニュー〉 若菜ごはん	海苔巻き唐揚げ・ジャーマンポテト・オムレツ ・ツナ切干大根煮・黄桃	365 k	わかめ・鶏肉・のり・ウインナー・ 卵・ツナ	ごま・米・植物油・じゃが芋・砂糖・ 小麦粉	大根若菜・玉ねぎ・アスパラガス・パセ リ・いんげん・人参・黄桃
4	木		〈かりかりくんメニュー〉 ごま青菜ごはん	野菜コロック・野菜炒め・肉焼売・こんにゃく金平・白桃	381 k	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・コーン・人参・グリーン ピース・キャベツ・白桃・ピーマン
5	金		〈めんの日〉冷やしうどん かおりごはん	鶏の唐揚げ・ちくわの磯辺天・枝豆・厚焼き玉子 ・星形にんじん・がんも煮・フルーツカクテル	356 k	鶏肉・ちくわ・卵・がんもどき	小麦粉・米・植物油・砂糖	しそ・枝豆・人参・フルーツ★1
8	月		ゆかりごはん	焼肉炒め・チキンリング・ポテト・わかめコーンナムル ・オレンジ	416 k	豚肉・鶏肉・わかめ	米・植物油・砂糖・小麦粉・ごま・ じゃが芋	しそ・にんにく・人参・玉ねぎ・ピーマン・たけの こ・生姜・にら・コーン・オレンジ
9	火	○	白ごはん	ハッシュドポーク・チキンナゲット・かにかま・切昆布煮 ・パイ	428 k	豚肉・鶏肉・かまぼこ・昆布・油揚げ	米・植物油・小麦粉・砂糖	玉ねぎ・人参・パイ
10	水		誕生会	豆腐ハンバーグ(ケチャップ)・スパゲティナポリタン ・スマイルポテト・ブロッコリーサラダ・みかん	379 k	昆布・豆腐・鶏肉・ひじき・ウイン ナー	米・小麦粉・植物油・じゃが芋・砂糖	玉ねぎ・枝豆・人参・マッシュルーム・ ピーマン・コーン・みかん・ブロッコリー
11	木		終業式	ハムカツ(ソース)・ポークウインナー・チーズ ・ブロッコリー・かぼちゃサラダ・フルーツカクテル	318 k	のり・ハム・ウインナー・チーズ	小麦粉・ごま・米・植物油・砂糖	ブロッコリー・かぼちゃ・フルーツ★1
12	金		夏休み	野菜肉巻き・和風炒め・かにかま天ぷら・こうや豆腐煮・黄桃	374 k	のり・鰹節・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・黄桃
16	火	○		マクロ野菜カツ(ソース)・ツナの和風スパゲティ・厚焼玉子 ・ポテトサラダ・白桃	385 k	鶏肉・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・白桃
17	水	○		焼きそば・鶏の唐揚げ・たこ焼き・枝豆コーンサラダ ・サイダー風ゼリー	367 k	豚肉・鶏肉・たこ	ごま・米・小麦粉・植物油・砂糖	人参・キャベツ・玉ねぎ・ピーマン・長ね ぎ・コーン・枝豆
18	木	○		ミニキーマカレー・とんかつ・星しんじょ・ツナサラダ ・オレンジ	363 k	豚肉・豆乳・豆腐・魚肉・ツナ	米・植物油・小麦粉	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・オレンジ
19	金			野菜春巻き・回鍋肉・赤かぶかまぼこ・春雨マヨサラダ ・パイ	384 k	青のり・厚揚げ・豚肉・かまぼこ	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・ピーマン・コーン・枝豆・パイ
22	月			チキンカツ(ケチャップ)・れんこんと枝豆の炒め物・ポテト ・海藻サラダ・みかん	361 k	鮭・鶏肉・豚肉・ツナ・わかめ	米・植物油・小麦粉・じゃが芋・砂糖	人参・れんこん・枝豆・大根・みかん
23	火			ハンバーグ・春雨炒め・さつまいも・アスパラガスの胡麻和え ・黄桃	379 k	鶏肉・豚肉・油揚げ	ごま・米・砂糖・小麦粉・植物油・春 雨・さつまいも	玉ねぎ・きくらげ・人参・アスパラガス・ 黄桃
24	水			チンジャオロース・お魚豆腐ナゲット・ミートボール ・おひたし・フルーツカクテル	366 k	豚肉・豆腐・豆乳・魚肉・鶏肉・油揚 げ	米・植物油・小麦粉・砂糖	しそ・生姜・パプリカ・玉ねぎ・ピーマン・たけの こ・人参・白菜・ほうれん草・フルーツ★1
25	木			棒ぎょうざ・中華炒め・赤かぶかまぼこ・春雨中華サラダ ・パイ	375 k	のり・豚肉・かまぼこ・鶏肉	米・植物油・小麦粉・砂糖・春雨	キャベツ・白菜・玉ねぎ・にら・にんにく・人参・ たけのこ・きくらげ・パイ
26	金			鶏の西京焼き・ウインナーとキャベツのスパゲティ ・スマイルポテト・ひじき煮・白桃	375 k	青のり・鶏肉・ウインナー・大豆・油 揚げ・ひじき	米・ごま・小麦粉・植物油・じゃが 芋・砂糖	人参・にんにく・キャベツ・白桃
29	月	○		ハムカツ・ミニキーマカレー・コーンのつまみ揚げ ・和風マカロニサラダ・フルーツカクテル	389 k	ハム・豚肉・いとより・ツナ	米・植物油・小麦粉・砂糖	にんにく・玉ねぎ・人参・コーン・グリーン ピース・フルーツ★1
30	火			野菜コロック・焼きそば・ミニチキン・こんにゃく煮・みかん	410 k	のり・鰹節・豚肉・鶏肉・油揚げ	米・植物油・じゃが芋・小麦粉・砂糖	玉ねぎ・コーン・人参・グリーンピース・ キャベツ・いんげん・みかん
31	水			豚肉のしょうが焼き・肉焼売・厚焼玉子・がんも煮・オレンジ	375 k	高野豆腐・豚肉・鶏肉・たら・卵・が んもどき	米・砂糖・小麦粉・植物油	人参・玉ねぎ・生姜・オレンジ

※ 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)
 ※ 郷土料理は沖縄県の「タコライス風」(2日)です。
 ※ 旬食材は「ピーマン」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。