

ようちえん給食



給食だより

2021

11月



秋本番、だんだんと肌寒い季節になりました。季節の食材を存分に味わって、これからの寒さに備えましょう。



旬の食材紹介

りんご

11月12日(金)、17日(水)、30日(火)のお弁当に登場!

りんごには、**高血圧**や**生活習慣病の予防**に効果がある食物繊維や、カリウムが多く含まれています。また、りんごを丸かじりすると、**歯肉が丈夫**になり、噛むことで唾液の分泌もよくなり、**虫歯の予防効果**が期待できます。子供にはりんごを**輪切り**にしてあげると食べやすくなり、効率的に栄養も取れるのでおすすめです。



スターカットって言う切り方なんだって！
芯の部分を星やハートの型抜きで抜くと
かわいいね！

郷土料理紹介

福島県の「ざくざく」

11月17日(水)のお弁当に登場!

福島県の郷土料理「ざくざく」はたっぷりの根菜類をだしで煮込んだお料理で、お祭り、冠婚葬祭、また普段の食事でも食べられている郷土料理です。名前の由来は諸説ありますが、「具をザクザクと切ったこと」、「具がザクザク入っているから」ともいわれています。



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



食育 MEMO

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。



和食の基本形

飯 汁 菜 漬物

お米を炊いたごはん

みそ汁などの汁

焼き物、煮物、和え物などの菜

漬物

この基本形を使うと、**栄養バランスの良い食事**を組み立てることができます。

ようちえん給食でもお弁当向けの和食のおかずを取り入れ、園児さんの成長のお手伝いができればと思っております。



ひじき煮と魚



切干大根煮

親子でごはんを炊いてみよう!



新米の季節です。和食の基本「ごはん」を親子で炊いてみませんか？

- ①お米を量る
- ②お米を研ぐ
- ③お米を浸水させる
- ④炊飯する

ほかほかのごはんはおいしいね!



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

21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 綾子

電話：022-782-0821

FAX：022-782-0822

〇←ｽｰﾝを使うと食べやすいです。

日付	曜日	アツ	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	〇	鶏そぼろごはん	エビフライ・鶏のみそ炒め・厚焼き玉子 ・ブロッコリーのごまマヨサラダ・黄桃	364 k	鶏肉・えび・卵	米・植物油・砂糖・小麦粉・ごま	にんにく・しめじ・人参・キャベツ・玉ねぎ・ブロッコリー・黄桃
2	火		くもくもちゃんメニュー かおりごはん	八宝菜・野菜春巻き・肉しゅうまい・春雨中華サラダ・パイナップル	383 k	豚肉・えび・鶏肉	米・小麦粉・植物油・じゃが芋・砂糖・はるさめ	しそ・白菜・人参・きくらげ・たけのこ・キャベツ・にら・玉ねぎ・パイナップル
4	木		午前保育	白身魚の甘酢あんかけ・もやし炒め・ひとくち焼き芋 ・アスパラガスの胡麻和え・フルーツカクテル	364 k	白糸だら・豚肉・油揚げ	米・砂糖・小麦粉・植物油・さつまい芋・ごま	パプリカ・ピーマン・人参・もやし・玉ねぎ・たけのこ・アスパラガス・フルーツ★1
5	金		作品展	野菜コロッケ・花野菜の和風炒め・ミートボール ・若竹煮・みかん	357 k	鶏肉・油揚げ・ウインナー・わかめ	こんにゃく・米・植物油・じゃが芋・小麦粉・砂糖	ごぼう・人参・たけのこ・玉ねぎ・コーン・グリーンピース・みかん・ブロッコリー・にんにく・カリフラワー
6	月		午前保育	鶏の唐揚げ・野菜のおかか炒め・ブロッコリー ・ピーンサラダ・りんご煮	399 k	のり・鶏肉・豚肉・鰹節・ツナ・わかめ	米・植物油・小麦粉・砂糖	白菜・人参・キャベツ・ブロッコリー・りんご
9	火	〇	〈パンの日〉四角パン ごま塩ごはん	チキンクリームシチュー・ハムステーキ・スマイルポテト ・卵サラダ・カラフルゼリー	357 k	鶏肉・ハム・卵・豆乳	小麦粉・ごま・米・植物油・じゃが芋・砂糖	玉ねぎ・白菜・人参・ブロッコリー・カリフラワー・りんご・もも・ぶどう
10	水		のり香味ふりかけごはん	回鍋肉・揚げぎょうざ・赤かぶかまぼこ・ポテトサラダ ・白桃	397 k	のり・豚肉・かまぼこ	ごま・米・砂糖・植物油・じゃが芋	にんにく・生姜・ピーマン・人参・キャベツ・白菜・玉ねぎ・にら・白桃
11	木		くもくもちゃんメニュー さつまいもごはん	肉豆腐・コーンのつまみ揚げ・枝豆・わかめのナムル風 ・パイナップル	384 k	豚肉・豆腐・いとより・わかめ	ごま・さつまい芋・米・砂糖・小麦粉・植物油・白滝	白菜・玉ねぎ・ごぼう・コーン・枝豆・人参・キャベツ・パイナップル
12	金		ゆかりごはん	メンチカツ(ソース)・アスパラコンソテー ・ポークウインナー・いも煮・りんご	402 k	鶏肉・ウインナー・豚肉	米・植物油・小麦粉・こんにゃく・砂糖・里芋	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
15	月		〈ばくばくくんメニュー〉 鮭フレックごはん	ハンバーグ・(ハーベキューソース)・ミートソースマカロニ ・星ポテト・ひじき煮・みかん	396 k	鮭・鶏肉・豚肉・大豆・ひじき・油揚げ	米・小麦粉・砂糖・植物油・じゃが芋・白滝	玉ねぎ・人参・みかん
16	火		〈かりかりくんメニュー〉 白ごはん・(別：野菜ふりかけ)	サーモンフライ・鶏そぼろ金平・厚焼き玉子 ・いんげんのおかか和え・黄桃	360 k	鮭・鶏肉・卵・鰹節・油揚げ	米・小麦粉・ごま・植物油・砂糖・白滝	大根葉・ほうれん草・かぼちゃ・人参・ごぼう・いんげん・黄桃
17	水		味かつおふりかけごはん	ハムカツ・チャプチェ風・とうもろこし・ざくざく(郷土料理) ・りんご	387 k	鰹節・ハム・豚肉	ごま・米・植物油・砂糖・小麦粉・はるさめ・こんにゃく・里芋	パプリカ・玉ねぎ・ピーマン・たけのこ・人参・コーン・ごぼう・大根・りんご
18	木		わかめごはん	グリルチキン・ツナきのご和風スパゲティ・スマイルポテト ・がんもとアスパラの詰め煮・オレンジ	368 k	わかめ・鶏肉・ツナ・がんもどき	米・小麦粉・植物油・じゃが芋・砂糖	にんにく・しめじ・えのき草・椎茸・アスパラガス・オレンジ
19	金	〇	鶏そぼろごはん	豚肉の野菜巻き(ソース)・コーンソテー・肉しゅうまい ・ツナじゃが煮・りんご煮	354 k	鶏肉・豚肉・ウインナー・ツナ	米・植物油・小麦粉・じゃが芋・砂糖・白滝	人参・いんげん・玉ねぎ・パセリ・コーン・グリーンピース・りんご
22	月	〇	〈わくわくちゃんメニュー〉 白ごはん	マーボー豆腐・かにかま天ぷら・さつまい芋の甘煮 ・切干大根と昆布の煮物・フルーツカクテル	371 k	豆腐・豚肉・魚肉・昆布・油揚げ	米・砂糖・小麦粉・植物油・さつまい芋・白滝	生姜・長ねぎ・人参・大根・フルーツ★1
24	水	〇	キーマカレーごはん 別：ぶどうゼリー	キーマカレー トマトチキンオムレツ・ミートボール・いんげんコンソメ煮	409 k	豚肉・鶏肉・卵	米・じゃが芋・砂糖・小麦粉	にんにく・玉ねぎ・人参・いんげん・ぶどう
25	木	〇	ゆかりごはん	ミニグラタン・チキンナゲット・ブロッコリー・人参かまぼこ ・ジャーマンポテト・黄桃	360 k	ベーコン・牛乳・鶏肉・かまぼこ・ウインナー	米・小麦粉・植物油・じゃが芋・砂糖	しそ・玉ねぎ・ブロッコリー・アスパラガス・パセリ・黄桃
26	金		誕生会	豆腐ハンバーグ(ケチャップ)・焼きそば・くるくるポテト ・アスパラコンソメ・パイナップル	367 k	鶏肉・豆腐・豚肉	ごま・米・小麦粉・植物油・じゃが芋・砂糖	玉ねぎ・人参・枝豆・長ねぎ・キャベツ・アスパラガス・コーン・パイナップル
29	月		昆布ごはん	白身魚フライ・もやし炒め・スペイン風オムレツ ・ひじきサラダ・白桃	364 k	昆布・青だら・豚肉・卵・ベーコン・チーズ・ひじき	米・植物油・小麦粉・じゃが芋・ごま・砂糖	ほうれん草・人参・もやし・玉ねぎ・たけのこ・ブロッコリー・赤ピーマン・コーン・ごぼう・枝豆・白桃
30	火		味かつおふりかけごはん	コーンクリームコロッケ・キャベツとウインナーのソテー ・えびしゅうまい・こんにゃく金平・りんご	370 k	鰹節・ウインナー・魚肉・えび・油揚げ	ごま・米・植物油・小麦粉・砂糖・こんにゃく	コーン・玉ねぎ・キャベツ・人参・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)

※ 郷土料理は福島県の「ざくざく」(17日)です。

※ 旬食材は「りんご」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。