

★ ようちえん給食

# 給食だより

2022 1月

謹んで初春のお慶びを申し上げます。

昨年中はようちえん給食のお弁当をご愛顧いただき、誠にありがとうございました。これからも園児さんたちに喜んでいただける給食弁当をお届けできるよう一層のサービス向上を目指し、スタッフ一同日々努めてまいります。本年も何卒よろしくお願ひ申し上げます。

ようちえん給食株式会社 店長 椎谷 潔



## 旬の食材紹介 ブロッコリー

ブロッコリーは野菜に含まれるビタミン類のほとんどを含み、なかでも**免疫力強化**や**肌の調子を整える**のに役立つとされている**ビタミンC**の含有量は**抜群**です。また、**貧血予防**に頼もしい**鉄**や**葉酸**も含まれます。

## 郷土料理紹介 宮城県の「笹かまぼこ」

笹かまぼこは、すり身を笹の葉に成形した仙台名物です。かまぼこに含まれるたんぱく質は、筋肉や骨の形成に必要な栄養素です。彩りにあられを加え、一つひとつ天ぷらに仕上げます。この日は、「のり弁」をイメージした献立になってますので、のり弁風にして楽しむのもおすすめです！

1月13日(木)のお弁当に登場！

のり弁になあれ～！  
ごはんのにせて食べてみよう！

キラキラかまぼこに変身♪



## わくわくちゃんメニュー プルコギ風焼肉 1月26日(水)のお弁当に登場！



韓国の肉料理「プルコギ」を園児さん向けにアレンジしてお肉と野菜を甘辛いたれで味付けしてます。韓国語で「プル」は火を、「コギ」は肉を意味します。野菜もしっかり食べられて、ごはんが進むスタミナアップメニューです！

食育 MEMO

## 体調不良時の食事

寒い日が続く、体調管理が難しい季節です。子供はよく風邪をひいたり、体調をくずしてしまうことがあります。症状に合わせて食事にも体に負担のないものを与えるようにしましょう。



### 熱がある時

高熱で食欲がない時は、イオン飲料、スープ、ゼリーなどで水分補給を十分に行います。熱があっても食欲がある時は、胃腸に負担のかからないおかゆやうどんなどの消化の良いメニューがおすすめです。

消化の良いものが **オススメ**



うどん



おかゆ

### お腹の調子が悪い時・下痢の時

脱水症状予防のため水分補給を心がけ煮込みうどんやおじやなど体を温めるメニューがおすすめです。脂肪や食物繊維の多いもの、柑橘類は腸に刺激を与えるので控えましょう。

腸に刺激を与えるものは **NG!**



レモン



牛乳



チーズ

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

# 22年01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

〇←ｽｰｯを使うと食べやすいです。

栄養士：鈴木 綾子

日付	曜日	ｽｰｯ	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
11	火		のり香味ふりかけごはん	メンチカツ・ピーマン炒め・えびしゅうまい ・キャベツのおひたし・みかん(皮付き)	380 k	のり・鶏肉・豚肉・魚肉・えび・油揚げ・鰹節	ごま・米・植物油・小麦粉・砂糖	玉ねぎ・人参・きくらげ・ピーマン・キャベツ・みかん
12	水	○	ゆかりごはん	煮込みハンバーグ・オムレツ・フライドポテト ・ブロッコリー・マカロニシチュー・りんご煮	360 k	鶏肉・豚肉・卵	米・植物油・じゃが芋・小麦粉・砂糖	しそ・玉ねぎ・トマト・ブロッコリー・人参・コーン・りんご・グリーンピース
13	木		のりおかかごはん	笹かま彩り天ぷら(郷土料理)・金平ごぼう・鮭の塩焼き ・ポテトサラダ・黄桃	358 k	のり・鰹節・かまぼこ・あおさ・鮭	米・植物油・もち米・砂糖・小麦粉・白滝・ごま・じゃが芋	ごぼう・人参・玉ねぎ・黄桃
14	金		白ごはん (別：おかかふりかけ)	マヨ玉ロール・花野菜の和風炒め・ミートボール ・三色ナムル・パイナップル	360 k	鰹節・ソーセージ・卵・ウインナー・鶏肉	米・ごま・植物油・小麦粉・砂糖	ブロッコリー・にんにく・カリフラワー・玉ねぎ・ほうれん草・もやし・人参・パイナップル
17	月	○	鶏そぼろごはん	コーンコロケ・スパゲティナポリタン・厚焼き玉子 ・ツナとアスパラのサラダ・白桃	364 k	鶏肉・ウインナー・卵・ツナ	米・じゃが芋・小麦粉・植物油	コーン・マッシュルーム・ピーマン・玉ねぎ・アスパラガス・人参・白桃
18	火		<もぐもぐちゃんメニュー> 五目釜飯	グリルチキン・れんこんと枝豆のソテー・野菜春巻き ・コールスローサラダ・フルーツカクテル	378 k	鶏肉・油揚げ	ごんにゃく・米・小麦粉・植物油・砂糖	ごぼう・人参・たけのこ・れんこん・枝豆・キャベツ・にら・コーン・フルーツ★1
19	水	○	チキンカレーごはん 別：りんごゼリー	チキンカレー メンチカツ・コーンのつまみ揚げ・ブロッコリー	417 k	鶏肉・豚肉・いとより	米・じゃが芋・植物油・小麦粉・砂糖	にんにく・玉ねぎ・人参・コーン・ブロッコリー・りんご
20	木		二色おにぎり(わかめ・ゆかり)	ハムカツ・焼きそば・ミートボール・三色和え・りんご	377 k	わかめ・ハム・豚肉・鶏肉	米・ごま・植物油・小麦粉・砂糖	しそ・人参・キャベツ・玉ねぎ・もやし・いんげん・りんご
21	金	○	鮭フレックごはん	棒ぎょうざ・マーボー豆腐・かにかま・根菜サラダ ・みかん	375 k	鮭・豚肉・豆腐・かまぼこ	米・植物油・砂糖・小麦粉	キャベツ・白菜・玉ねぎ・にら・生姜・長ねぎ・コーン・ごぼう・れんこん・人参・みかん
24	月		のり佃煮ごはん	エビフライ(ケチャップ)・もやし炒め・ポークウインナー ・ピーマンサラダ・フルーツカクテル	394 k	のり・えび・豚肉・ウインナー・ツナ・わかめ	米・植物油・小麦粉・砂糖	人参・もやし・玉ねぎ・たけのこ・フルーツ★1
25	火	○	ごま塩ごはん	チキンクリームシチュー・ミニハンバーグ・星しんじょ ・コーンサラダ・りんご	393 k	鶏肉・豆乳・豆腐・魚肉	ごま・米・じゃが芋・植物油・砂糖・小麦粉	玉ねぎ・人参・かぼちゃ・ほうれん草・ブロッコリー・コーン・キャベツ・りんご
26	水		<わくわくちゃんメニュー> 白ごはん	ブルコギ風焼肉・キャベツ焼き・肉しゅうまい ・ブロッコリーサラダ・パイナップル	419 k	豚肉・鶏肉	米・砂糖・小麦粉・ごま・植物油・じゃが芋	にんにく・生姜・パプリカ・人参・もやし・玉ねぎ・にら・長ねぎ・キャベツ・ブロッコリー・コーン・パイナップル
27	木		味かつおふりかけごはん	サーモンフライ(ソース)・ツナの和風スパゲティ ・とうもろこし・根菜煮・黄桃	372 k	鰹節・鮭・ツナ・こうや豆腐	ごま・米・植物油・小麦粉・砂糖	パプリカ・玉ねぎ・コーン・人参・ごぼう・大根・黄桃
28	金		<かりかりくんメニュー> 昆布ごはん	野菜炒め・厚焼き玉子・ごんにゃく・金平・オレンジ	388 k	昆布・豚肉・卵・油揚げ	米・植物油・小麦粉・砂糖・ごんにゃく・ごま	人参・キャベツ・玉ねぎ・ピーマン・オレンジ
31	月		<ぱくぱくくんメニュー> 鮭わかめごはん	鶏の唐揚げ・ミートソースマカロニ・ブロッコリー ・みそ肉じゃが・みかん	393 k	鮭・わかめ・鶏肉・豚肉	米・植物油・小麦粉・砂糖・じゃが芋	玉ねぎ・ブロッコリー・グリーンピース・みかん

※ 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)

※ 郷土料理は宮城県の「笹かまぼこ」(13日)です。

※ 旬食材は「ブロッコリー」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。