

ようちえん給食



3

2022

月号

# 給食だより



3月3日は

楽しい

## ひなまつり



ひな祭りとは、3月3日の桃の節句のことで、女の子の健やかな成長や幸せを祈ってお祝いします。



ひなあられもあるよ!



3月3日(木)は

ひなまつりメニュー



## 郷土料理紹介

## 神奈川県「けんちん汁」



けんちん汁は神奈川県鎌倉市の郷土料理で、建長寺発祥の精進料理です。大根、人参、ごぼう、さといも、こんにゃく、豆腐をごま油で炒め、しょうゆで味を調えたすまし汁で、建長寺のお坊さんが作っていたため「建長寺汁」がなまって「けんちん汁」になったそうです。



3月15日(火)のお弁当に登場!



3月7日(月)は

## イタリア風メニュー～世界の料理～



ペンネリガーテというショートパスタを使っているよ! イタリアにはパスタの種類がたくさんあります。卒業・進級応援メニュー!



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



## 旬の食材紹介

## アスパラガス



アスパラガスに含まれる栄養素として有名なのが、**疲労回復**や**スタミナ増強**に効果のあるアミノ酸の一種・アスパラギン酸です。もともとアスパラから発見された成分でその名前もアスパラに由来しています。アスパラガスは繊維が多いので筋っぽさを感じる食材です。お子さんには**斜めにスライスしてあげると食べやすくなります**。

## アスパラガスのカルボナーラ (2人分)

スパゲッティ	160g	◆溶き卵	1個分
グリーンアスパラガス	6本 (80g)	◆粉チーズ	15g
ベーコン	2枚 (30g)	◆牛乳	大さじ2
★水	1リットル	◆塩	小さじ1/3
★しお	小さじ1	オリーブオイル	大さじ1
生クリーム	1/4カップ	黒コショウ	適量



- ① アスパラは根元のかたい部分は皮をむき、斜めにスライスする。ベーコンは1cm幅に切る。
- ② 鍋に★を入れて火にかけ、沸騰したらスパゲッティを入れ、表示時間通りにゆでる。ゆで上がる1分前に①のアスパラを加え、ゆで上がったらずルに上げておく。
- ③ ◆をよく混ぜ合わせておく。
- ④ フライパンにオリーブオイルを弱火で熱し、①のベーコンを炒め、生クリームを加えひと煮し、火を止める。
- ⑤ ②のスパゲッティ、アスパラ、③を加え、サッと混ぜ合わせる。
- ⑥ 弱火にかけ、しお・こしょうで味を調べ、ソースにとろみがついたら、完成!



卒園、進級の季節となり、一年はとても早く感じる今日この頃です。卒園児の皆さん・保護者の皆様ご卒園おめでとうございます。園児さんたちはこの一年でたくさんの成長をしたことと思います。これからの更なる成長を心より応援申し上げます。ようちえん給食のお弁当通して少しでもそのお手伝いが出来れば幸いです。今年度もご利用ありがとうございました。来年度も園児さんのために心を込めておいしい給食をお届けしてまいります。どうぞ、宜しくお願い致します。

ようちえん給食(株) 店長 椎谷 潔

## 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03月の献立

ふくだまち幼稚園

O-スプーンを使うと食べやすいです。

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

日付	曜日	メニュー	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	火		のり香味ふりかけごはん	白身魚フライ(クチャップ)・野菜のおなか炒め ・厚焼き玉子・ひじきサラダ・オレンジ	380 k	のり・青だら・豚肉・鰹節・卵・ひじき	ごま・米・植物油・小麦粉・砂糖	にんにく・白菜・人参・キャベツ・ごぼう・コーン・枝豆・オレンジ
2	水		のりおなかごはん	カレーコロッケ・野菜炒め・ハムステーキ ・こんにゃく金平・みかん	382 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・こんにゃく・ごま	人参・キャベツ・玉ねぎ・ピーマン・みかん
3	木		〈ひな祭りメニュー〉 ちらし寿司・別：ひなあられ	照り焼きハンバーグ・フライドポテト・ポークウィンナー ・花がんとといんげんの名め煮・白米	406 k	でんぶ・油揚げ・卵・鶏肉・ウィンナー・がんととき	米・砂糖・小麦粉・植物油・じゃが芋	人参・たけのこ・れんこん・かんぴょう・椎茸・きぬさや・玉ねぎ・いんげん・白桃
4	金		白ごはん (別：梅ふりかけ)	マヨ玉ロール・ツナの和風スパゲティ ・チーズつくね・海産サラダ・フルーツカクテル	385 k	ソーセージ・卵・ツナ・鶏肉・豚肉・チーズ・わかめ	米・植物油・小麦粉・砂糖	梅・しそ・パプリカ・玉ねぎ・人参・コーン・グリーンピース・大根・フルーツ★1
7	月		若菜ごはん	チキンカツ・ミートソースパンネ・オムレツ ・イタリアンサラダ・りんご煮	360 k	わかめ・鶏肉・豚肉・ウィンナー・卵・チーズ	ごま・米・植物油・小麦粉・砂糖	大根若菜・にんにく・玉ねぎ・ブロッコリー・パプリカ・りんご
8	火	○	〈かりかりくんメニュー〉 鶏そぼろごはん	棒ぎょうざ・れんこんと枝豆のソテー ・とうもろこし・肉じゃが煮・黄桃	374 k	鶏肉・豚肉	米・植物油・小麦粉・砂糖・じゃが芋・白滝	キャベツ・白菜・玉ねぎ・にら・人参・れんこん・枝豆・コーン・黄桃
9	水	○	ポークカレーごはん 別：ぶどうゼリー	ポークカレー ・チキンナゲット・赤かぶかまぼこ・ブロッコリー	406 k	豚肉・鶏肉・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・ぶどう
10	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・厚焼き玉子 ・アスパラコーンサラダ・オレンジ	403 k	豚肉・こうや豆腐・青のり・ちくわ・卵	米・砂糖・小麦粉・植物油・白滝	玉ねぎ・人参・アスパラガス・コーン・オレンジ
11	金		二色おにぎり (わかめ・ゆかり)	鶏の唐揚げ・スパゲティナポリタン・ポークウィンナー ・ブロッコリー・ポテトサラダ・いちご	388 k	わかめ・鶏肉・ウィンナー	米・ごま・植物油・小麦粉・じゃが芋	しそ・玉ねぎ・ブロッコリー・人参・いちご

※ 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)

※ 郷土料理は神奈川県の「けんちん汁」(15日)です。

※ 旬食材は「アスパラガス」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。