

ようちえん給食  **給食だより** **4** 月号 **2022**

**ご入園・ご進級おめでとうございます**

ようちえん給食は園児さんの「おいしい」のために  
**明るく・楽しく・元気に**給食弁当をお届けします！  
 どうぞ、宜しく願い致します。

**園児さん専門のお弁当**

大きさ・形・味付け・栄養バランス  
 など工夫しています。

**日本の良さを伝える**

旬食材・郷土料理・行事食を取り入れてます。

**食育テーマのある  
 こんだて**

4人のキャラクターが  
 「食べる」を応援しています。



**集団給食の良いところ**

みんなと同じ給食を食べることで、  
 食べることに意欲がでます。



**郷土料理** 紹介

**富山県の「たけのこの味噌煮」**



富山県でよく食べられている郷土料理です。たけのこの  
 昆布をじっくり煮込み、味噌で味付けします。富山県で  
 はお料理に昆布をよく使うそうでこの地域の家庭料理と  
 して親しまれています。



**4月13日(水)のお弁当に登場!**

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** **キャベツ**



キャベツは免疫力を高める**ビタミンC**の含有量が豊富で、**カルシウム**や  
**ビタミンK**も含まれ、**骨の強化**や**イライラ**の解消にも効果が期待できます。  
 キャベツは品を替え産地を替えながらほぼ周年美味しい物が出回ります。  
 春キャベツは3～5月頃に多く出回る葉のやわらかいキャベツです。丸みのある  
 形で葉の巻きがゆるく、中心部の葉はみずみずしくてほんのり甘味があり  
 ます。

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)



- 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♪

**4月19日(火)の  
 お弁当に登場!**



**わくわくちゃんのおにぎり&パンのコンビ弁当**



4月26日(火)はおにぎり&パンの日になっております。  
 おにぎりが好きな子、パンが好きな子、両方好きな子、  
 みんなで楽しく食べてくれると嬉しいです♪



ごはん給食をご希望の場合は、おにぎり & おにぎりでご提供  
 します。注文連絡票にてお知らせください。

**アレルギー対応食について**

卵・乳・えび・かに・いか・  
 サバは使用していません。  
 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04月の献立

ようちえん給食(株)

電話：022-782-0821

FAX：022-782-0822

通常食

仙台市若林区鶴代町1-15

栄養士：鈴木 綾子

〇←ｽｰｯをを使うと食べやすいです。

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	月	○	2時降園 (お弁当)	コーンコロッケ・金平ごぼう・肉しゅうまい ・わかめのツナ和え・オレンジ	360 k	鶏肉・ツナ・わかめ	米・じゃが芋・小麦粉・植物油・砂糖 ・白滝・ごま	コーン・ごぼう・人参・玉ねぎ・キャベツ・オレンジ
12	火		<午前保育>	ハンバーグ(ケチャップ)・キャベツとウィンナーのソテー ・ハッシュドポテト・卵マカロニサラダ・黄桃	369 k	鮭・鶏肉・ウィンナー・ツナ・卵	米・小麦粉・植物油・じゃが芋・砂糖	玉ねぎ・キャベツ・パセリ・黄桃
13	水		<入園式>	とんかつ(ソース)・ピーマン炒め・厚焼き玉子 ・たけのこの味噌煮(佃土料理)・みかん	394 k	鯉節・豚肉・卵・昆布	ごま・米・植物油・小麦粉・砂糖	人参・きくらげ・玉ねぎ・ピーマン・長ねぎ・たけのこ・みかん
14	木	○	<午前保育>	マーボー豆腐・ミニハムカツ・ひとくち焼き芋 ・三色ナムル・フルーツカクテル	375 k	昆布・豆腐・豚肉・ハム	米・砂糖・小麦粉・植物油・さつまいも ・ごま	生姜・長ねぎ・ほうれん草・もやし・人参・フルーツ★1
15	金			鶏の唐揚げ・ポークウィンナー・ブロッコリー ・厚焼き玉子・マカロニサラダ・白桃	377 k	鶏肉・ウィンナー・卵・ツナ	米・植物油・小麦粉	しそ・ブロッコリー・人参・コーン・グリーンピース・白桃
18	月			オムレツ(ケチャップ)・スパゲティナポリタン ・チキンカツ・コーンサラダ・パイナップル	387 k	わかめ・卵・ウィンナー・鶏肉	米・小麦粉・植物油・砂糖	マッシュルーム・ピーマン・玉ねぎ・コーン・人参・キャベツ・パイナップル・りんご
19	火	○		ミニグラタン・メンチカツ・赤かぶかまぼこ ・ブロッコリー・香キャベツの塩昆布和え・みかん	343 k	ベーコン・牛乳・鶏肉・かまぼこ・昆布	米・小麦粉・植物油・ごま・砂糖	しそ・玉ねぎ・ブロッコリー・キャベツ・みかん
20	水			エビフライ・もやし炒め・チーズつくね・枝豆 ・ひじき煮・黄桃	380 k	えび・豚肉・鶏肉・チーズ・大豆・ひじき・油揚げ	ごま・米・植物油・小麦粉・砂糖・白滝	人参・もやし・玉ねぎ・たけのこ・枝豆・黄桃
21	木			棒ぎょうざ・中華炒め・星しんじょ ・春雨中華サラダ・りんご煮	388 k	のり・豚肉・豆腐・魚肉・鶏肉	ごま・米・植物油・小麦粉・砂糖・はるさめ	キャベツ・白菜・玉ねぎ・にんにく・人参・たけのこ・かぼちゃ・ほうれん草・ブロッコリー・きくらげ・りんご
22	金	○	<わくわくちゃんメニュー> 白ごはん	ハッシュドポーク・オムレツ・かにかま ・わかめのツナ和え・オレンジ	356 k	豚肉・卵・かまぼこ・ツナ・わかめ	米	人参・玉ねぎ・キャベツ・オレンジ
25	月		のり佃煮ごはん	鶏の唐揚げ・ミートソースマカロニ ・コーンのつまみ揚げ・ポテトサラダ・黄桃	409 k	のり・鶏肉・豚肉・いとより	米・植物油・小麦粉・砂糖・じゃが芋	にんにく・玉ねぎ・コーン・人参・黄桃
26	火	○	おにぎり&パン(ごま塩・デニッシュ) 二色おにぎり(ごま塩・白)	煮込みハンバーグ・フライドポテト・チーズ ・ブロッコリー・コーンソテー・パイナップル	373 k	鶏肉・豚肉・チーズ・ベーコン	ごま・米・小麦粉・植物油・じゃが芋・砂糖	玉ねぎ・トマト・ブロッコリー・人参・パセリ・コーン・パイナップル
27	水		ゆかりごはん	グリルチキン・焼きそば・くるくるポテト ・五色和え・フルーツカクテル	375 k	鶏肉・豚肉・油揚げ	米・小麦粉・植物油・じゃが芋・ごま・砂糖	しそ・人参・キャベツ・玉ねぎ・もやし・いんげん・コーン・フルーツ★1
28	木	○	<誕生会>	ポークカレー ・白身魚フライ・肉しゅうまい・ブロッコリー	395 k	豚肉・骨たら・鶏肉	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・もも

※ 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。

※ 調味料は天日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)

※ 郷土料理は富山県の「たけのこの味噌煮」(13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。