

ようちえん給食

給食だより

2022 5月

新年度から1か月が過ぎ、新しい環境に少し慣れてきた頃でしょうか？
給食の時間がおいしく、楽しくなるようにたくさんの愛情をこめて
お弁当をお届けします！

5月24日(火)は **わくわくちゃんメニュー Day**

オリジナルサンドを作ろう！

好きなおかずをパンにはさんで食べてね！



20日(金) **鶏の竜田揚げ～おろしソース～**

大根おろしを特製だれに加えてさっぱりと♪園児さん向けに
食べやすい味付けにアレンジしています！



郷土料理 紹介 **山口県の「けんちょう」**



山口県では馴染みのある郷土料理、けんちょう。
地域によっては「けんてん」「けんちょう煮」
とも呼ばれています。大根、人参、豆腐だけの
シンプルなお料理です。



5月17日(火)の
お弁当に登場！

旬の食材 紹介

にら

5月11日(水)と19日(木)と
23日(月)のお弁当に登場！

にらは1年中出回っていますが、中でも春は葉が柔らかく、おいしい季節と言わ
れています。薬草として利用された歴史があり、**血行を良くして体を温めたり、
胃腸の動きを整えたり**する効果があるとされ、**風邪予防や疲労回復**の効果が
期待できます。



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



にらを使った簡単レシピ

にら玉 (約2人分)



材料

卵 …………… 2個
にら …………… 1/2束
ごま油 …………… 適量
塩 …………… 少々
醤油 …………… 適量

作り方

① 卵を割って塩を少々加え溶く。
② にらは2～3cm位の長さにカットする。
③ フライパンにごま油を入れ、にらがしんなりするまで炒める。
④ ①の卵を回しかけ菜箸で2～3周かき混ぜ、卵が固まれば
完成！醤油をかけて召し上がれ♪



にらは1cmカットやみじん切もおすすめです。このレシピ
にお肉を足せば立派な一品になります♪



もぐもぐちゃん
栄養士

食育
MEMO

いただきますと**ごちそうさま**

何気ないあいさつですが日本人の考え方や食文化が色濃く反映された
あいさつです。意味を知り、あいさつすることで気持ちよく楽しい食事
の時間を作りましょう。

いただきます

食材の命をいただくことへの感謝・
私たちのもとに届くために食事に
携わってくれた方々への感謝の心を
表しています。



ごちそうさま

食材を育て、集めて、料理して走り
回ってくれてありがとうございました
という感謝の気持ちを込めた言葉です。



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05月の献立

ようちえん給食(株)

通常食

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←ｽｰｰﾝを使うと食べやすいです。

日付	曜日	ﾀｯﾌﾟ	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
2	月	○	<開園記念日>	野菜コロッケ・コーンカレー・ポークウインナー・枝豆・根菜煮・パイン	426 k	鮭・ベーコン・ウインナー・鶏肉・とうや豆腐	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・パセリ・枝豆・ごぼう・大根・パイン
6	金	○	〈わくわくちゃんメニュー〉 白ごはん	ミニキーマカレー・ささみチーズフライ・かにかま・ピーマンサラダ・フルーツカクテル	373 k	豚肉・鶏肉・チーズ・かまぼこ・ツナ・わかめ	米・植物油・小麦粉・砂糖	にんにく・玉ねぎ・人参・フルーツ★1
9	月		ごま塩ごはん	煮込みハンバーグ・ミートソースペンネ・オムレツ・キャベツの塩昆布和え・白桃	360 k	鶏肉・豚肉・ウインナー・卵・昆布	ごま・米・砂糖・植物油	玉ねぎ・トマト・にんにく・キャベツ・白桃
10	火		〈かりかりくんメニュー〉 味かつおふりかけごはん	とんかつ・れんこんと枝豆のソテー・星しんじょ・洋風切干大根煮・みかん	395 k	鯉節・豚肉・豆乳・豆腐・魚肉・ベーコン	ごま・米・植物油・小麦粉・砂糖・白滝	人参・れんこん・枝豆・玉ねぎ・かぼちゃ・ほうれん草・いんげん・ブロッコリー・大根・みかん
11	水		二色おにぎり(ゆかり・塩)	海苔巻き唐揚げ・チャプチェ風・厚焼玉子・ブロッコリーのチーズおほか・黄桃	366 k	鶏肉・のり・豚肉・卵・鯉節・チーズ	米・植物油・砂糖・小麦粉・はるさめ・ごま	しそ・パプリカ・玉ねぎ・たけのこ・人参・にら・ブロッコリー・コーン・黄桃
12	木		若菜ごはん	白身魚フライ(ケチャップ)・ピーマン炒め・肉しゅうまい・五色和え・パイン&りんご	367 k	わかめ・青だら・豚肉・鶏肉・油揚げ	ごま・米・植物油・小麦粉・じゃが芋・砂糖	大根若菜・人参・さくらげ・玉ねぎ・ピーマン・もやし・いんげん・コーン・パイン・りんご
13	金		のり佃煮ごはん	野菜肉巻き・和風マカロニソテー・コーンコロッケ・切昆布煮・オレンジ	368 k	のり・鶏肉・ウインナー・昆布・油揚げ	米・小麦粉・植物油・じゃが芋・白滝	玉ねぎ・人参・いんげん・にんにく・ほうれん草・コーン・オレンジ
16	月	○	〈ばくばくくんメニュー〉 鶏そぼろごはん	エビフライ(ケチャップ)・ジャーマンポテト・ミートボール・卵マカロニサラダ・みかん	406 k	鶏肉・えび・ウインナー・ツナ・卵	米・植物油・じゃが芋・砂糖・小麦粉	玉ねぎ・アスパラガス・パセリ・みかん
17	火		かおりごはん	メンチカツ(ソース)・スパゲティナポリタン・笹かまぼこ・けんちょう(郷土料理)・黄桃	373 k	鶏肉・ウインナー・かまぼこ・豆腐	米・植物油・小麦粉・砂糖	しそ・玉ねぎ・マッシュルーム・ピーマン・人参・大根・黄桃
18	水		ごま塩ごはん	デミソースハンバーグ・ほうれん草パスタ・くるくるポテト・蒸し鶏サラダ・オレンジ	388 k	鶏肉・ベーコン	ごま・米・小麦粉・オリーブオイル・じゃが芋・植物油	玉ねぎ・トマト・にんにく・ほうれん草・人参・キャベツ・オレンジ
19	木		ゆかりごはん	棒ぎょうざ・八宝菜風炒め・赤かぶかまぼこ・春雨中華サラダ・パイン	393 k	豚肉・えび・かまぼこ・鶏肉	米・植物油・小麦粉・砂糖・はるさめ	しそ・キャベツ・白菜・玉ねぎ・にら・コーン・人参・もやし・たけのこ・さくらげ・パイン
20	金		鮭フレークごはん	鶏の竜田揚げ(おろしソース)・ツナの和風スパゲティ・とうもろこし・ブロッコリー・ひじき煮・白桃	378 k	鮭・鶏肉・ツナ・ひじき・油揚げ	米・植物油・砂糖・小麦粉・白滝	しそ・パプリカ・玉ねぎ・コーン・ブロッコリー・人参・枝豆・大根・白桃
23	月		白ごはん	焼肉炒め・野菜春巻き・厚焼き玉子・海藻サラダ・りんご煮	407 k	豚肉・卵・わかめ	米・砂糖・小麦粉・ごま・植物油	にんにく・パプリカ・人参・もやし・玉ねぎ・生姜・にら・大根・キャベツ・たけのこ・コーン・りんご
24	火		〈パンの日〉コッペパン 昆布ごはん	ハムカツ・焼きそば・ポークウインナー・チーズ・ポテトサラダ・パイン	363 k	昆布・ハム・豚肉・ウインナー・チーズ	小麦粉・米・植物油・じゃが芋・砂糖	人参・キャベツ・玉ねぎ・パイン
25	水		わかめごはん	チキンカツ・野菜炒め・ミートボール・枝豆・さつまいもサラダ・フルーツカクテル	406 k	わかめ・鶏肉・豚肉	米・植物油・小麦粉・砂糖・さつま芋	人参・キャベツ・もやし・玉ねぎ・枝豆・フルーツ★1
26	木		のりおほかごはん	白身魚の西京焼き・おほか炒め・スマイルポテト・がんも煮・黄桃	368 k	のり・鯉節・メルルーサ・豚肉・がんもどき	米・砂糖・小麦粉・植物油・じゃが芋	にんにく・白菜・人参・キャベツ・黄桃
27	金		<誕生会>	グリルチキン・花野菜の和風炒め・かにかま天ぷら・コールスローサラダ・みかん	378 k	のり・鶏肉・ウインナー・魚肉	ごま・米・小麦粉・植物油・砂糖	ブロッコリー・にんにく・玉ねぎ・カリフラワー・コーン・人参・キャベツ・みかん
30	月		味かつおふりかけごはん	鶏の唐揚げ・金平ごぼう・コーンのつまみ揚げ・若竹煮・フルーツカクテル	391 k	鯉節・鶏肉・いとより・わかめ	ごま・米・植物油・小麦粉・砂糖・白滝	ごぼう・人参・コーン・たけのこ・フルーツ★1
31	火	○	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・厚焼玉子・ブロッコリー	435 k	鶏肉・豚肉・卵	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・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)

※ 郷土料理は山口県の「けんちょう」(17日)です。

※ 旬食材は「にら」です。

★1フルーツカクテルの果物は、桃・洋梨・パイン・ぶどう・チェリーです。