

★ようちえん給食

給食だより

2022 7月

梅雨が明けると、本格的な夏がやってきます。夏を元気に過ごすために、バランスの良い食事を心がけましょう！

7月7日(木) **七夕メニュー**

大きな星型ハンバーグが入っているよ！
お願い事はなににしようかな？

7月15日(金) **夏祭り風メニュー**

夏を楽しく♪お弁当も夏祭りの屋台風メニューです。

旬の食材紹介 **ズッキーニ** 7月5日(火)と6日(水)のお弁当に登場！

見た目はキュウリに似ていますが、カボチャの仲間です。美容効果や風邪予防に良いとされるビタミンCや血圧を下げる効果が期待できるカリウムが含まれています。カリウムは水分バランスを調節する働きにより利尿作用やむくみ解消に効果があると言われています。

郷土料理紹介 沖縄県の「豆腐チャンプルー」

チャンプルーとは沖縄方言で「混ぜこぜにしたもの」というような意味で、野菜や豆腐などの食材を一緒にして炒め合わせる沖縄の定番料理です。沖縄では、独特の風味を持った島豆腐を使用するそうですが、お弁当向けに高野豆腐で代替して作ります。お家でも作りやすいお料理です！

7月12日(火)のお弁当に登場！

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

豆腐チャンプルーの作り方

2人分



もめん豆腐	1/2丁	① 豆腐は水切りしておく。
豚バラ薄切り肉	80g	② 豚肉は2cm幅に切り、にらは4cmの長さに切る。卵は溶きほぐしておく。
卵	1個	③ フライパンにごま油を熱し、豚肉、豆腐を一口大にくずして加えて、少し焼き色がつくまで2~3分炒める。しょうがともやし、にらを加えてさっと炒め、しょうゆ、塩、こしょう少々も加えて炒め合わせる。
にら	1/3わ	④ 卵を回し入れてさっと炒め、削りがつおも加えて軽く炒め合わせる。
もやし	1/2袋	
しょうがのみじん切り	小さじ1	
削りがつお	適量	
ごま油	適量	
しょうゆ	適量	
塩	適量	
こしょう	適量	

食育MEMO 夏バテ予防に味噌汁を！

夏の暑い日には、ジュースやアイスなど甘くて冷たいものを摂りたくなることと思います。子供たちも大好きな食べ物ですよね。しかし、甘いものを摂りすぎると疲労感が増し夏バテへつながる心配もあります。

食欲が落ちる暑い時期でも気軽に飲める味噌汁は、一杯で夏バテに効くたくさんの栄養素が含まれています。適度な塩分を取ることができ、旬の夏野菜や海藻を入れることでビタミンやミネラルの補給もできます。

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07月の献立

通常食

ようちえん給食(株)

電話：022-782-0821

仙台市若林区鶴代町1-15

FAX：022-782-0822

栄養士：鈴木 綾子

〇→ｽｰﾌﾟを使うと食べやすいです。

日付	曜日	が→	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	金		〈かりかりくんメニュー〉 ごま塩ごはん	ツナサラダ包み揚げ・野菜炒め・肉じゅうまい ・こんにゃく金平・白桃	375 k	ツナ・豚肉・鶏肉・油揚げ	ごま・米・植物油・じゃが芋・小麦粉・砂糖・こんにゃく	玉ねぎ・コーン・人参・キャベツ・ピーマン・白桃
4	月	〇	〈わくわくちゃんメニュー〉 白ごはん	ミニキーマカレー・チキンカツ・屋しんじょ ・キャベツの塩昆布和え・黄桃	368 k	豚肉・鶏肉・豆乳・豆腐・魚肉・昆布	米・植物油・小麦粉・ごま・砂糖	にんにく・玉ねぎ・人参・かぼちゃ・ほうれん草・ブロッコリー・キャベツ・黄桃
5	火		〈ひんの日〉ロールパン かおめごはん	エビフライ・ミートソースパンネ・ポークウインナー ・ツナマヨサラダ・りんご煮	354 k	えび・豚肉・ウインナー・ツナ	小麦粉・米・植物油・砂糖	しそ・にんにく・玉ねぎ・ズッキーニ・ブロッコリー・コーン・りんご
6	水		鮭フレックごはん	海苔巻き唐揚げ・ジャーマンポテト・オムレツ・切干大根煮 ・オレシジ	384 k	鮭・鶏肉・のり・ウインナー・卵・油揚げ	米・植物油・じゃが芋・砂糖・小麦粉・白濁	玉ねぎ・パセリ・ズッキーニ・人参・大根・オレシジ
7	木		〈ばくばくセタメメニュー〉 わかめごはん	お昼さまハンバーグ・スパゲティボリタン ・くるくるポテト・ブロッコリーのチーズおほか・みかん	380 k	わかめ・鶏肉・豚肉・ウインナー・鰹節・チーズ	米・じゃが芋・小麦粉・植物油・砂糖	玉ねぎ・マッシュルーム・ピーマン・ブロッコリー・コーン・みかん
8	金		〈もぐもぐちゃんメニュー〉 のりおほかごはん	野菜肉巻き・五目炒め・かにかま天ぷら・こや豆腐煮 ・パイ	388 k	のり・鰹節・鶏肉・豚肉・魚肉・こや豆腐	米・小麦粉・植物油・砂糖	玉ねぎ・人参・いんげん・白菜・きくらげ・たけのこ・パイ
11	月		鮭わかめごはん	コーンロケック・焼きそば・えびしゅうまい・大根サラダ ・フルーツカクテル	389 k	鮭・わかめ・豚肉・魚肉・えび	ごま・米・じゃが芋・小麦粉・植物油・砂糖	コーン・人参・キャベツ・玉ねぎ・大根・フルーツ★1
12	火		昆布ごはん	鶏の唐揚げ・豆腐チャンプルー(鶏土料理)・かかほこまぼこ ・かぼちゃ煮・オレシジ	383 k	昆布・鶏肉・卵・豚肉・鰹節・こや豆腐・かまぼこ	米・植物油・小麦粉・砂糖	人参・にら・かぼちゃ・オレシジ
13	水		〈めんの日〉冷やしうどん ごま塩ごはん	さつまいも天・豚肉のしょうが焼き・厚焼玉子 ・わかめサラダ・みかん	343 k	豚肉・卵・ツナ・わかめ	小麦粉・ごま・米・植物油・さつまいも・砂糖	生薬・人参・玉ねぎ・グリーンピース・コーン・みかん
14	木	〇	〈誕生会〉	・ 海苔カレーパン ・ スフレードーナツ ・ テリヤキチキンテニッシュ ・ フルーツ	441 k	豚肉・鶏肉・かまぼこ	米・植物油・小麦粉・じゃが芋・砂糖	人参・玉ねぎ・パイ
15	金		〈学期終業式〉	グリルチキン・たこやき・とうもろこし・枝豆 ・切干大根煮・りんご煮	366 k	わかめ・鶏肉・たこ・油揚げ	ごま・米・キャベツ・長ねぎ・小麦粉・植物油・砂糖・白濁	コーン・枝豆・人参・大根・りんご
19	火	〇	鶏ももごはん	白身魚の照り焼き・ベーコンのスパゲティ ・フライドポテト・ブロッコリー・ひじき煮・黄桃	365 k	鶏肉・メルルサー・ベーコン・大豆・ひじき・油揚げ	米・小麦粉・植物油・じゃが芋・砂糖・白濁	にんにく・キャベツ・ブロッコリー・人参・黄桃
20	水		のり香味ふりかけごはん	メンチカツ・金平れんこん・コーンのつまみ揚げ ・ピーマン炒め・パイ	421 k	のり・鶏肉・いとより・ツナ・わかめ	ごま・米・植物油・砂糖・小麦粉・白濁	玉ねぎ・人参・れんこん・コーン・パイ
21	木		味かつおふりかけごはん	白身魚フライ(クチャップ)・ウインナーのスパゲティ ・ブロッコリー・肉じゃが煮・オレシジ	360 k	鰹節・骨だら・ウインナー・豚肉	ごま・米・植物油・小麦粉・砂糖・じゃが芋・白濁	にんにく・キャベツ・ブロッコリー・人参・玉ねぎ・いんげん・オレシジ
22	金	〇	鮭フレックごはん	とんかつ・枝豆コーンソテー・屋しんじょ・香肉中華サラダ ・みかん	408 k	鮭・豚肉・豆乳・豆腐・魚肉・鶏肉	米・植物油・小麦粉・砂糖・はるさめ	玉ねぎ・コーン・枝豆・人参・かぼちゃ・ほうれん草・きくらげ・ブロッコリー・みかん
25	月		ごま塩ごはん	豚肉のしょうが焼き・揚げしゅうまい・枝豆・ブロッコリー ・切干大根サラダ・白桃	376 k	豚肉・鶏肉	ごま・米・砂糖・小麦粉・植物油・じゃが芋	生薬・人参・玉ねぎ・枝豆・ブロッコリー・コーン・大根・白桃
26	火		ゆかりごはん	チキンカツ・ミートソースパンネ・人参かまぼこ・根菜煮 ・黄桃	361 k	鶏肉・ツナ・かまぼこ・こや豆腐	米・植物油・小麦粉・砂糖	しそ・にんにく・玉ねぎ・人参・ごぼう・大根・黄桃
27	水		のり佃煮ごはん	カレーロケック・キャベツとウインナーのソテー ・ミニチキン・切干昆布煮・フルーツカクテル	383 k	のり・ウインナー・鶏肉・昆布・油揚げ	米・植物油・じゃが芋・小麦粉・白濁・砂糖	キャベツ・玉ねぎ・人参・フルーツ★1
28	木	〇	白ごはん	鶏の唐揚げ・ミニキーマカレー・ブロッコリー・ツナサラダ ・オレシジ	386 k	鶏肉・豚肉・ツナ	米・植物油・小麦粉	にんにく・玉ねぎ・人参・ブロッコリー・キャベツ・オレシジ
29	金	〇	鶏ももごはん	まぐろカツ(クチャップ)・焼きそば・さつま芋の甘煮 ・がんとアスパラのきめ煮・パイ	400 k	鶏肉・巻はだまぐろ・豚肉・がんとどき	米・植物油・小麦粉・さつま芋・砂糖	人参・キャベツ・玉ねぎ・アスパラガス・パイ

※ 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。
 ※ 魚は塩力骨を取っていますが、臭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)
 ※ 鶏土料理は沖縄県の「豆腐チャンプルー」(12日)です。
 ※ 旬食材は「ズッキーニ」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。