

# 22年12月の献立

通常食

ようちえん給食(株)

仙台市若林区鶴代町1-15

電話：022-782-0821  
FAX：022-782-0822

〇←メニューを使うと食べやすいです。

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	木		主 食 鯉わかめごはん	ハシバネ・グ・モやし炒め・ポテトフライ・卵マカロニサラダ・オレソシ	380 k	鯉・わかめ・鶏肉・豚肉・ツナ・卵	ごま・米・砂糖・小麦粉・植物油・じゃが芋	玉ねぎ・人参・ちやし・たけのこ・フロックリー・オレソシ
2	金		〈もくもくちゃんメニュー〉 昆布ごはん	野菜春巻き・チャプチェ風・海鮮チヂミ・三色ナムル・黄桃	363 k	昆布・豚肉・いか	米・植物油・小麦粉・砂糖・春雨・ごま	キャベツ・人参・たけのこ・にら・パプリカ・玉ねぎ・ほうれん草・ちやし・黄桃
5	月		若菜ごはん	野菜コロック・ツナトマトソース・ベーコンエッグサラダ ・ひじきサラダ・フルーツカクテル	402 k	わかめ・ツナ・卵・ベーコン・ひじき	ごま・米・植物油・じゃが芋・小麦粉・砂糖	大根春巻・玉ねぎ・コーン・人参・グリーンピース・にんにく・枝豆・ごぼう・フルーツ★1
6	火		〈かりかりくんメニュー〉 鶏そぼろごはん	白身魚の照り焼き・金平れんこん・揚げしゅうまい ・春雨中華サラダ・りんご	368 k	鶏肉・メルルーサ	米・砂糖・小麦粉・白濁・ごま・植物油・春雨	人参・れんこん・玉ねぎ・きくらげ・りんご
7	水		〈午前保育〉	<del>海苔巻き唐揚げ・大豆ミートスパゲティ ・コーンのつまみ揚げ・洋風切干大根煮・りんご煮</del>	371 k	<del>鯉筋・鶏肉・のり・大豆・ハニエロ・ベーコン</del>	<del>ごま・米・植物油・小麦粉・砂糖・白濁</del>	<del>にんにく・玉ねぎ・コーン・グリーンピース・人参・大根・りんご</del>
8	木		〈おゆうぎかい〉	<del>ポークカレー ・イカフライ・ミニホール・フロックリー</del>	404 k	<del>豚肉・わかめ・鶏肉</del>	<del>米・じゃが芋・植物油・砂糖・小麦粉</del>	<del>にんにく・玉ねぎ・人参・フロックリー・ぶどう</del>
9	金		〈おゆうぎかい〉	<del>黒揚げのほろあか・かにかまぼこ・とうもろこし ・フロックリーのごまマヨサラダ・みかん</del>	368 k	<del>豚肉・厚揚げ・魚肉</del>	<del>米・砂糖・小麦粉・植物油・ごま</del>	<del>人参・人参・みかん</del>
12	月		鯉フーグごはん	チキンオムレツ・ハムステーキ・星しんじょ ・フロックリー・根菜煮・黄桃	378 k	鯉・鶏肉・ハム・豆乳・豆腐・魚肉・こやや豆腐	米・植物油・小麦粉・砂糖	玉ねぎ・人参・かぼちゃ・ほうれん草・フロックリー・ごぼう・大根・黄桃
13	火		ごま塩ごはん	キャベツメンチ・スパゲティオムレツ・えびしゅうまい ・五色和え・洋梨	372 k	鶏肉・ウインナー・魚肉・えび・油揚げ	ごま・米・植物油・小麦粉・砂糖	キャベツ・アップル・ピーマン・ピーマン・玉ねぎ・ちやし・りんご・コーン・人参・洋梨
14	水		わかめごはん	エビフライ・肉じゃが煮・ミニホール・春雨マヨサラダ ・フルーツカクテル	396 k	わかめ・えび・豚肉・鶏肉	米・植物油・砂糖・じゃが芋・小麦粉・白濁・春雨	人参・玉ねぎ・コーン・枝豆・フルーツ★1
15	木		〈もちつき会〉	<del>カニ・チキン・カレー・ピーマン・三色チーズポテト ・ツナマヨサラダ・みかん</del>	400 k	<del>鯉筋・のり・鶏肉・豚肉・チーズ・香のり・ツナ</del>	<del>ごま・米・小麦粉・植物油・じゃが芋・砂糖</del>	<del>梅・人参・ちやし・玉ねぎ・フロックリー・コーン・みかん</del>
16	金		〈かりかりくんメニュー〉 白ごはん (別：おかわりかけ)	まぐろカツ・れんこんと枝豆の炒め物・ポークウインナー ・蒸し鶏サラダ・白桃	357 k	鯉筋・きはだまぐろ・豚肉・ウインナー・鶏肉	米・ごま・植物油・小麦粉・砂糖	人参・れんこん・枝豆・キャベツ・白桃
19	月		〈クリスマス誕生会〉	<del>ハッシュドビーフ・ハムカツ・トマトかまぼこ ・ごぼうサラダ・オレソシ</del>	419 k	<del>豚肉・ハム・かまぼこ・鶏肉</del>	<del>米・植物油・小麦粉</del>	<del>人参・玉ねぎ・ごぼう・ちやし</del>
20	火		<del>〈大の目〉コッペリ ゆめりごはん</del>	<del>チミリー・スソバ・グ・焼きそば・ポークウインナー ・ぐるぐるポテト・コーンスローサラダ・りんご煮</del>	342 k	<del>鶏肉・豚肉・ウインナー</del>	<del>小麦粉・米・植物油・じゃが芋・砂糖</del>	<del>しそ・玉ねぎ・トマト・人参・キャベツ・コーン・ゆんご</del>
21	水		〈お楽しみメニュー〉 チキンライス	<del>お星さまコロック・カブ・カボチャ・ミニチキン ・フロックリー・まめまめチーズサラダ・ハイク</del>	418 k	<del>鶏肉・豚肉・大豆・チーズ</del>	<del>米・植物油・じゃが芋・小麦粉・バター・砂糖</del>	<del>コーン・玉ねぎ・フロックリー・枝豆・パイン</del>
22	木		かおりごはん	メソチカツのチヤップ・ツナの和風スパゲティ ・コーンのつまみ揚げ・冬至かぼちゃ・みかん (皮付き)	367 k	鶏肉・ツナ・いどどり・かぶ	米・植物油・小麦粉・砂糖	しそ・玉ねぎ・ほうれん草・パプリカ・コーン・かぼちゃ・みかん
23	金		のり佃煮ごはん	鶏の唐揚げ・野菜炒め・厚焼き玉子・大平(郷土料理) ・フルーツカクテル	397 k	のり・鶏肉・豚肉・卵	米・植物油・小麦粉・ごんにゃく・砂糖・里芋	人参・玉ねぎ・ごぼう・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「大平」(23日)です。  
※ 旬食材は「ごぼう」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。

# 12がっ こんだてひよう

2022

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

月げつようび

火 かようび

水 すいようび

木 もくようび

金 きんようび

6日(火)と16日(金)は  
かいかりぐんメニュー

よく噛み噛みする事は虫歯  
予防・肥満予防・消化促進  
などに効果があるよ

2日(金)は

もぐもぐちゃんメニュー  
いろいろな味に  
挑戦してみよう!

20日(火)は

わくわくちゃんメニュー  
好きなおかずを  
パンにはさんで食べてね!

1 さげわかめごはん  
ハンバーグ



2 どんぶりごはん  
やさしいほろまき



5 わかたごはん  
やさしいコロッパ



6 どりどりほろまき  
しるみだかほのどりやき



7 あじかつおのりかけごはん  
のりまきからあげ



8 ポークカレーごはん  
イカフライ



9 ゆかりごはん  
あつあけのどほろあん



12 さげろーくごはん  
チキンナゲット



13 こましあごごはん  
キヤハツメンチ



14 わかめごはん  
えびフライ



15 うめずしのかげごはん  
ケリアルチキン



16 おかたのりかけごはん  
まぐろカツ



19 しろごはん  
ハッシュドポーク



20 コッパピザ  
デミソースパルク



21 チキンライス  
おほしさまコロッパ



22 かおのごはん  
メンチカツ



23 のりつくだにごはん  
とりのからあげ



行事食

冬至かぼちゃ

旬

郷土料理 山口県「大平」

ようちえん給食

# 給食だより

2022 12月



今年も残すところあと1カ月となりました。寒さに負けないように栄養をしっかりと取って冬を乗り切りましょう。



**わくわく&ぱくぱく**  
合体お楽しみメニュー

わくわくちゃんどぱくぱくくんが一緒にお楽しみメニューを作ったよ！

★ 今年はチキンライズとお星さまコロッチです。たくさん食べてね😊

★ 12月21日(水)のお弁当に登場するよ！

12月22日(木)は冬至です。

12月22日(木)行事食

冬至かぼちゃを食べて冬を元気に過ごしましょう！

## 旬の食材紹介

### ごぼう

ごぼうは食物繊維が多く、便秘予防やデトックスに役立つといわれています。アグが多く、空気に触れると黒く変色するので切ったらすぐに水にさらしましょう(短時間でOK!)。薄い輪切りや半月切りにすると食べやすくなります。



ごぼう	.....15cm程度(薄い半月切りにし水にさらす)
玉ねぎ	.....1/2個(みじん切り)
ベーコン	.....2枚(1cm角切り)
ホールコーン	.....大さじ3杯(お好みの量で)
バター	.....10g
固形コンソメ	.....1個
薄力粉	.....大さじ1
牛乳	.....1カップ~(水の蒸詰まり加減によって調節)
塩・コショウ	.....適量

- ① 鍋にバターを入れて熱し、ごぼう、玉ねぎ、ベーコン、コーンを入れて炒め、薄力粉を加えてさらに炒めます。
- ② ①に具材のひたひた位の水、コンソメを加えアグを取りながらごぼうが柔らかくなるまでコトコト煮ます。
- ④ 牛乳を加えて温め、塩こしょうで味を調えます。

ミキサーでポタージュスープにしてもおいしいですよ！

郷土料理紹介

## 山口県の「大平(おおひら)」

山口県東部の郷土料理である大平(おおひら)は、直径50cm程もある大きくて平たい蓋付きのお椀に入れていたことから、その名がついたと言われています。お正月などのお祝い事には欠かせない郷土料理の一つで、鶏肉、根菜、こんにゃく、高野豆腐などが入った具沢山の煮物です。

12月23日(金)のお弁当に登場！

食育MEMO

## 食事で免疫力アップ！！

人間の体には外から入ってきたウイルスをやっつけたり、病気を治したりする働きがあります。免疫力を高めるには、栄養・睡眠・運動が大切です。たんばく質、ビタミンA、ビタミンCを中心にバランスの良い食事を心がけましょう。

たんばく質 (体力をつける)	ビタミンA (ウイルスの侵入を防ぐ)	ビタミンC (免疫力を高める)
魚、肉、豆腐、卵	レバー、うなぎ、かぼちゃ、にんじん	バナナ、りんご、キウイ、パプリカ、じゃがいも

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

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-kyushokujp

店長: 椎谷 潔

栄養士: 鈴木 綾子