

24年09月の献立

ようちえん給食(株)

電話：022-782-0821

通常食

仙台市若林区鶴代町1-15

FAX：022-782-0822

〇←ｽｰﾝを使うと食べやすいです。

栄養士：鈴木

日付	曜日	ｽｰﾝ	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		白ごはん	厚揚げのそぼろあん・ささみチーズフライ・えびしゅうまい ・ピーマンサラダ・みかん	406 k	豚肉・厚揚げ・鶏肉・チーズ・魚肉・えび・ツナ・わかめ	米・砂糖・小麦粉・植物油	生姜・長ねぎ・玉ねぎ・みかん
3	火		〈ゆんの日〉冷やしうどん ゆかりごはん	鶏の竜田揚げ・れんこんと豚肉のきんぴら・ポークウインナー ・ポテトサラダ・洋梨	351 k	鶏肉・豚肉・ウインナー	小麦粉・米・植物油・砂糖・ごま・じゃが芋	しそ・人参・れんこん・玉ねぎ・洋梨
4	水	〇	〈ぼくぼくくんメニュー〉 鶏そぼろごはん	野菜コロッケ・焼きそば・ミニチキン・わかめコーンナムル ・黄桃	424 k	鶏肉・豚肉・わかめ	米・植物油・じゃが芋・小麦粉・ごま・砂糖	玉ねぎ・コーン・人参・グリーンピース・キャベツ・黄桃
5	木		ごま青菜ごはん	豆腐ハンバーグ(オーロラソース)・ブロッコリーソテー ・くるくるポテト・がんも煮・パイ	384 k	豆腐・鶏肉・ひじき・ウインナー・がんもどき	米・ごま・小麦粉・じゃが芋・植物油・砂糖	大根菜・玉ねぎ・枝豆・人参・ブロッコリー・パイ
6	金		白ごはん	メンチカツ(ごまソース)・春雨炒め・厚焼玉子 ・ツア切干大根煮・りんご煮	407 k	鶏肉・豚肉・卵・ツナ	米・植物油・小麦粉・ごま・春雨・砂糖	玉ねぎ・きくらげ・人参・いんげん・大根・りんご
9	月		のり佃煮ごはん	ポテトチキンロール・スパゲティナポリタン・オムレツ ・コールスローサラダ・パイ	407 k	のり・鶏肉・ウインナー・卵	米・植物油・じゃが芋・小麦粉・砂糖	玉ねぎ・キャベツ・マッシュルーム・ピーマン・コーン・人参・パイ
10	火	〇	〈わくわくちゃんメニュー〉 白ごはん	親子煮・ウインナーフライ・人参かまぼこ・春雨マヨサラダ ・フルーツカクテル	392 k	卵・鶏肉・ごうや豆腐・ウインナー・かまぼこ	米・砂糖・小麦粉・植物油・春雨	人参・玉ねぎ・コーン・枝豆・フルーツ★1
11	水		〈もぐもぐちゃんメニュー〉 わかめごはん	チキンカツ(ソース)・野菜炒め・肉焼売 ・ひじきとれんこんの煮物・白桃	370 k	わかめ・鶏肉・豚肉・たら・大豆・油揚げ・ひじき	米・植物油・小麦粉・砂糖	人参・キャベツ・玉ねぎ・ピーマン・れんこん・白桃
12	木	〇	白ごはん	ミニキーマカレー・鶏の唐揚げ・トマトかまぼこ ・卵マカロニサラダ・黄桃	411 k	豚肉・鶏肉・かまぼこ・ツナ・卵	米・植物油・小麦粉・砂糖	にんにく・玉ねぎ・人参・ブロッコリー・黄桃
13	金		鮭フレークごはん	ハムカツ(ケチャップ)・ツナの和風スパゲティ ・ミートボール・かぼちゃサラダ・洋梨	422 k	鮭・ハム・ツナ・鶏肉	米・植物油・小麦粉・砂糖	ほうれん草・パプリカ・玉ねぎ・かぼちゃ・洋梨
17	火		ゆかりごはん	鶏つくね・五色金平・お月見かまぼこ・星形にんじん ・里芋のそぼろ煮・黄桃	369 k	鶏肉・ベーコン・魚肉	米・砂糖・小麦粉・植物油・ごま・里芋	しそ・玉ねぎ・ごぼう・いんげん・人参・かぼちゃ・黄桃
18	水		昆布ごはん	野菜春巻き・ピーマン炒め・かにかま ・ブロッコリーのごまマヨサラダ・オレンジ	368 k	昆布・豚肉・かまぼこ・鶏肉	米・植物油・小麦粉・ごま	キャベツ・人参・たけのこ・にら・きくらげ・玉ねぎ・ピーマン・ブロッコリー・オレンジ
19	木	〇	〈パンの日〉クロワッサン のり香味ふりかけごはん	ハッシュドポーク・ミートボール・ミニポテト ・コーン&グリーンピースソテー・みかん	347 k	のり・豚肉・鶏肉・ウインナー	小麦粉・ごま・米・植物油・砂糖・じゃが芋	玉ねぎ・人参・グリーンピース・コーン・みかん
20	金		味かつおふりかけごはん	チキンナゲット・ミートスパゲティ・ブロッコリー ・ポークウインナー・アメリカンサラダ・フルーツカクテル	420 k	鯉節・鶏肉・豚肉・ウインナー	ごま・米・植物油・小麦粉・砂糖・じゃが芋	にんにく・玉ねぎ・ブロッコリー・コーン・人参・キャベツ・フルーツ★1
24	火		ごま塩ごはん	チキン南蛮(タルタルソース)・ベーコンのスパゲティ ・星しんじょ・いんげんのごま和え・洋梨	434 k	鶏肉・卵・ベーコン・豆乳・豆腐・魚肉・油揚げ	ごま・米・砂糖・小麦粉・植物油	玉ねぎ・パセリ・にんにく・キャベツ・人参・かぼちゃ・いんげん・ほうれん草・ブロッコリー・洋梨
25	水		白ごはん	豚肉のしょうが焼き・かにかま天ぷら・厚焼玉子 ・マカロニサラダ・みかん	465 k	高野豆腐・豚肉・魚肉・卵・ツナ	米・砂糖・小麦粉・植物油	人参・玉ねぎ・生姜・コーン・グリーンピース・みかん
26	木		〈かりかりくんメニュー〉 のりおかかごはん	マグロ野菜カツ・れんこんと枝豆のソテー ・ポークウインナー・ポテトサラダ・黄桃	369 k	のり・鯉節・きはだまぐろ・ウインナー	米・植物油・小麦粉・じゃが芋・砂糖	玉ねぎ・人参・いんげん・れんこん・枝豆・黄桃
27	金	〇	チキンカレーごはん 別：ぶどうゼリー	チキンカレー イカフライ・ミートボール・ブロッコリー	407 k	鶏肉・いか	米・じゃが芋・植物油・砂糖・小麦粉	にんにく・玉ねぎ・人参・ブロッコリー・ぶどう
30	月		言延生会	ハンバーグ・さつまいも天・人参かまぼこ・ブロッコリー ・ひじきサラダ・白桃	392 k	わかめ・鶏肉・かまぼこ・ひじき	ごま・米・砂糖・小麦粉・植物油・さつまいも	大根菜・玉ねぎ・ブロッコリー・コーン・ごぼう・人参・枝豆・白桃

※ 食材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。

※ 郷土料理は宮崎県の「チキン南蛮」(24日)です。

※ 旬食材は「れんこん」です。

★1フルーツカクテルの果物は、みかん・桃・梨・パイです。

9がっ こんだてひょう

2024

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



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

2 しろごはん
あつあげのそぼろあん

3 ひやしうどん
とりのたつたあげ

旬

めんの日

4 とりそぼろごはん
やさしいコロッケ

ばくばくくんメニュー

5 ごまあおなごはん
とうふハンバーグ

6 しろごはん
メンチカツ

9 のりつくだにごはん
ポテトチキンロール

10 しろごはん
おやこに

わくわくちゃんメニュー

11 わかめごはん
チキンカツ

旬

もくもくちゃんメニュー

12 しろごはん
ミニキーマカレー

13 さけフレークごはん
ハムカツ

16 敬老の日

17 ゆかりごはん
とりつくね

お月見メニュー

18 こんぶごはん
やさしいはるまき

19 クロワッサン
ハッシュドポーク

パンの日

20 あじかつおふりかけごはん
チキンナゲット

23 振替休日

24 ごましおごはん
チキンなんばん

郷土料理 宮崎県「チキン南蛮」

25 しろごはん
ふたにくのしょうがやき

26 のりおかがごはん
マグロやさしいカツ

旬

がりがりくんメニュー

27 チキンカレーごはん
イカフライ

ぶどうせりー

30 わかなごはん
ハンバーグ

4日(水)は
ばくばくくんメニュー

カレー+唐揚げの
人気メニューです!
完食できるかな?

10日(火)は
わくわくちゃんメニュー

自分で親子丼を
作ってみよう!

11日(水)は
もくもくちゃんメニュー

野菜炒めや煮物に
挑戦してみよう!

26日(木)は
がりがりくんメニュー

れんこんで
かみかみ練習で
集中力アップ!

- 食品材料の入荷の都合上、献立の一部を変更させていただく場合があります。
- 魚は極力骨を取っておりますが、気をつけてお召し上がりください。
- お弁当容器は変更になる場合もございます。ご了承ください。
- お弁当は食品衛生上、当日の午後1時までにお召し上がりください。

ようちえん給食



給食だより

2024 9月号

残暑が続き、夏の疲れも出てくる時期です。
規則正しい食生活で体調を整えましょう！

郷土料理紹介 宮崎県の「チキン南蛮」

チキン南蛮は宮崎県発祥の料理で、鶏肉に衣をつけたものを揚げ、甘酢とタルタルソースをかけたものです。今では日本中に広まり、多くの人に親しまれています♪



9月24日(火)のお弁当に登場！

お月見の日こんだて

お月見うさぎもいるよ



今年の十五夜は9月17日

十五夜とは、1年で一番美しいとされている「中秋の名月」を観ながら、秋の収穫に感謝する昔からの行事です。
お弁当にも日本の良さを感じられる和食を中心とした献立を詰めました。

旬の食材紹介 れんこん

れんこんの旬は秋から冬です。輪切りにすると穴が開いているさまから「見通しがきく」と縁起の良い食べ物としてお祝いの席で使われています。ビタミンCが豊富でカリウムも多く含んでいます。加熱時間や下処理の仕方により食感が変わるので用途により使い分けると良いです😊



ちらし寿司など白さと食感を生かすとき

→酢水につける
よりしゅわしゅわとした食感に

煮物に使うとき

→水につける
ホクホクとした食感に



れんこんと枝豆のソテー

9月26日(木)

お箸の練習にもなるよ！



れんこんと枝豆のソテー

- 【材料】
- れんこん(皮をむいて銀杏切)
 - 枝豆(茹でてさやから豆を出しておく)
 - 人参(銀杏切)
 - めんつゆ ●みりん ●水

- 【作り方】
- ①フライパンに油をひき、れんこんと人参を炒める。
 - ②水、みりん、めんつゆ、枝豆を加え、れんこんに火が通るまで炒め煮する。

お弁当にもおすすめです！
豚肉やベーコンを入れてもおいしいです😊

食育MEMO

防災について

9月1日は「防災の日」、そして9月は防災月間です。もしもの時に備え、この機会に食の備蓄を確認してみましょう。非常食をとくに用意していないというご家庭でも、普段から使い慣れている食料品を少し多めに買い、使った分を買いたす「ローリングストック」で、無理のない備蓄を心がけましょう。



非常時のお子さん用に…

食べ慣れている食べ物・おやつがおすすめです。
非常時に心がほっとするようなおやつがあると◎

アレルギーに気を付けて！

食物アレルギーのあるお子さんにはアレルギーに対応した食べ物を。緊急時慌てないために見直ししましょう。



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-kyushoku.jp

