2020年　7月　塩釜第二中央幼稚園　メニュー表

※給食内容につきましては、仕入れの都合で変更になる場合がございます。

	主　食	献　　立	体をつくる（あか）	飲み物	熱や力になる（きいろ）	体調を整える（みどり）	カロリー/たんぱく
1（水）	ごはん	さばの照り焼き 里芋と人参煮・肉団子カレー煮込み 野菜の胡麻マヨ和え 桃 ・なめこ汁	豚肉・鶏肉 さば・豆腐	牛乳	米・植物油脂 里芋・小麦粉・パン粉 胡麻・マヨネーズ	人参・玉ねぎ キャベツ・胡瓜・水菜 なめこ・桃	426 14.3
2（木）	ごはん	海鮮中華炒め 厚焼たまご・ほうれん草のおかか和え 粉ふき芋 オレンジ	えび・イカ・豚肉 たまご・鰹節	牛乳	米・植物油脂 片栗粉・じゃが芋	玉ねぎ・人参・竹の子 椎茸・ほうれん草 オレンジ	400 12.3
3（金）	ごはん	豚肉の生姜焼き ナムル・春巻き 大根煮 グレープフルーツ	豚肉	牛乳	米・植物油脂 小麦粉・春雨	玉ねぎ・ほうれん草・キャベツ 人参・竹の子・大根 グレープフルーツ	416 10.3
6（月）	鮭フレークごはん	筑前煮 ブロッコリーとエビの炒め 焼きとうもろこし・和風サラダ オレンジ・すまし汁	鮭・鶏肉 エビ	牛乳	米・植物油脂	人参・竹の子・大根 ごぼう・ブロッコリー・玉ねぎ とうもろこし・キャベツ・胡瓜 コーン	405 11.3
7（火）	ごはん	星のハンバーグ 野菜スパゲティー・チキンナゲット オクラの和え物 ミニゼリー	豚肉・鶏肉	牛乳	米・植物油脂 小麦粉・パン粉 スパゲティー	玉ねぎ・キャベツ・人参 コーン・オクラ	400 11.7
8（水）	バターロール	鶏肉の竜田揚げ 人参シリシリ・ひじき煮 かぼちゃサラダ バナナ・野菜スープ	鶏肉・ツナ 油揚げ 鰹節	乳酸菌飲料	バターロール・植物油脂 片栗粉・マヨネーズ	人参・ひじき 南瓜 バナナ	430 13.6
9（木）	ごはん	さわらの胡麻味噌焼き 野菜入りスクランブルエッグ 小松菜と油揚げ煮・胡瓜の中華和え グレープフルーツ	さわら・たまご 油揚げ	牛乳	米・植物油脂 胡麻	玉ねぎ・人参・コーン 小松菜・胡瓜 グレープフルーツ	408 13.7
10（金）	胡麻ごはん	チンジャオロース 焼売・ほうれん草のおかか和え 金平ごぼう パイン	豚肉・鶏肉 鰹節	牛乳	米・植物油脂・胡麻 小麦粉	ピーマン・パプリカ 玉ねぎ・ほうれん草 ごぼう・人参・パイン	416 12.3
13（月）	ごはん	夏野菜カレー エビフライ・ゆでとうもろこし フレンチサラダ 杏仁豆腐とみかん	豚肉・えび	乳酸菌飲料	米・植物油脂 小麦粉・カレールー	玉ねぎ・人参・南瓜 なす・とうもろこし キャベツ・胡瓜・トマト みかん	405 11.9
14（火）	ごはん	白身魚の天ぷら キャベツとささみの和え物 五目ひじき煮・人参さつま グレープフルーツ	白身魚・ささみ 大豆・油揚げ 魚すり身	牛乳	米・植物油脂 小麦粉	キャベツ・胡瓜 ひじき・人参・白滝 グレープフルーツ	416 12.8
15（水）	バターロール	コーンコロッケ ベーコンと野菜の洋風炒め カリフラワーサラダ・チーズ オレンジ・野菜スープ	ベーコン チーズ	牛乳	バターロール 植物油脂・パン粉 小麦粉	コーン・玉ねぎ キャベツ・ほうれん草 カリフラワー・人参 オレンジ	420 13.1
16（木）	ごはん	卵とハムと野菜の炒め 豚肉と大根煮 揚げじゃが芋・マカロニサラダ バナナ	たまご・ハム 豚肉	牛乳	米・植物油脂 じゃが芋 マカロニ・マヨネーズ	玉ねぎ・人参・もやし キャベツ・大根 胡瓜・バナナ	416 11.1
17（金）	胡麻ごはん	麻婆豆腐 焼きそば・南瓜煮 胡瓜とささみのポン酢和え みかん	豚肉・豆腐 ささみ	牛乳	米・植物油脂・胡麻 片栗粉・蒸し麺	長ネギ・玉ねぎ・人参 キャベツ・もやし 胡瓜・みかん	412 11.8
20（月）	ごはん	なすとひき肉の炒め 焼売・厚揚げ煮 ツナと野菜の和え物 オレンジ・中華風スープ	豚肉・鶏肉 厚揚げ・ツナ	牛乳	米・植物油脂 小麦粉	なす・玉ねぎ・ピーマン キャベツ・いんげん オレンジ	418 12.2
21（火）	ごはん	肉野菜炒め 高野豆腐煮・蓮根カレー風味揚げ ほうれん草のおかか和え バナナ	豚肉・高野豆腐 鰹節	牛乳	米・植物油脂	玉ねぎ・人参・キャベツ 蓮根・もやし・ほうれん草 バナナ	400 11.3
22（水）	ごはん	赤魚塩焼き ビーフン炒め・ウインナーケチャップ 青菜とえのきのおひたし グレープフルーツ・わかめの味噌汁	赤魚・ウインナー 鰹節	牛乳	米・植物油脂 ビーフン	玉ねぎ・人参・ピーマン 小松菜・えのき グレープフルーツ わかめ・ねぎ	406 12.8
23（木）		海の日					
24（金）		スポーツの日					
27（月）	ごはん	ハンバーグ 揚げじゃが芋・大根とツナ和え ビーンズ煮 オレンジ・ほうれん草と油揚げの味噌汁	豚肉・鶏肉 ツナ ミックスビーンズ 油揚げ	牛乳	米・植物油脂 小麦粉・パン粉 じゃが芋	玉ねぎ・大根・絹さや 人参・オレンジ ほうれん草	420 12.5
28（火）	ごはん	豚肉の生姜焼き ひじき煮・ほうれん草の胡麻和え コーンソテー バナナ	豚肉・大豆	牛乳	米・植物油脂 胡麻	生姜・玉ねぎ ひじき・人参・コーン ほうれん草・バナナ	406 10.6
29（水）	胡麻ごはん	肉じゃが キャベツと竹輪の中華和え 厚揚げと竹の子煮・人参さつま オレンジ・えのきとわかめの味噌汁	豚肉・竹輪 厚揚げ・魚すり身	牛乳	米・植物油脂 胡麻 じゃが芋	玉ねぎ・人参・キャベツ 竹の子 オレンジ えのき・わかめ	410 12.8
30（木）	ごはん	さばの塩焼き マカロニソテー・ブロッコリーとじゃこ和え 高野豆腐煮 グレープフルーツ	さば・高野豆腐 しらす干し	牛乳	米・植物油脂 マカロニ	玉ねぎ・人参・パプリカ ブロッコリー グレープフルーツ	406 12.3
31（金）	ごはん	バジルチキンステーキ 野菜とツナのうま煮 さつま芋のレモン煮 ミニトマト・バナナ　預	鶏肉・ツナ	牛乳	米・植物油脂 さつま芋	玉ねぎ・人参・キャベツ ミニトマト・バナナ	416 11.4

その日の給食のメニューをinstagramで見ることができます。
下記のネームタグからご覧頂くか、
幼稚園のHPからご覧いただけます♪

2CHUOKG

今月の地域にちなんだメニューは、２２日の
わかめを使用した、わかめの味噌汁です。

塩釜第二中幼稚園　　原材料表　　2020年　7月

★○印の原材料を使用しております。★表記されていない原材料につきましては、お手数ですが、お問い合わせ下さい。

日付	メニュー	特定原材料						特定原材料に準ずるもの、その他																					備考
		卵	乳製品	落花生	小麦	そば	エビ	カニ	たらこ	ゴマ	大豆	豚肉	ゼラチン	鶏肉	牛肉	イカ	ホタテ	鮭	鯖	山芋	くるみ	松茸	鮑いくら	オレンジ	キウイ	桃	りんご	バナナ	チョコ	他魚類	他貝類	他ナッツ類	
1 （水）	ごはん																																
	さばの照り焼き				●						●								●														
	肉団子カレー煮込み	●	●		●						●	●		●																			
	野菜の胡麻マヨ和え	●								●	●																						
	里芋と人参煮				●						●																			●			
	桃																									●							
	なめこ汁										●																			●			
2 （木）	ごはん																																
	海鮮中華炒め				●		●			●	●	●		●																			
	厚焼たまご	●																															
	ほうれん草のおかか和え				●						●																			●			
	粉ふき芋																																
	オレンジ																							●									
3 （金）	ごはん																																
	豚肉の生姜焼き				●						●	●																					
	ナムル									●				●																			
	春巻き		●		●					●	●	●																					
	大根煮				●						●																			●			
	グレープフルーツ																																
6 （月）	鮭フレークごはん				●						●							●															
	筑前煮				●						●			●																●			
	ブロッコリーとエビの炒め				●		●			●	●			●																			
	焼きとうもろこし				●						●																						
	和風サラダ				●						●																			●			
	オレンジ																							●									
	すまし汁				●						●																			●			
7 （火）	ごはん																																
	星のハンバーグ				●						●	●		●																			
	野菜スパゲティー				●						●			●																			
	チキンナゲット	●	●		●						●			●																			
	オクラの和え物				●						●																			●			
	ミニゼリー																							●									
8 （水）	バターロール	●	●		●						●																						
	鶏肉の竜田揚げ				●						●			●																			
	人参シリシリ				●						●																			●			
	ひじき煮				●						●																			●			
	かぼちゃサラダ	●									●																						
	バナナ																											●					
	野菜スープ										●			●																			
9 （木）	ごはん																																
	さわらの胡麻味噌焼き				●					●	●																			●			
	野菜入りスクランブル	●									●			●																			
	小松菜と油揚げ煮				●						●																			●			
	胡瓜の中華和え				●					●	●																						
	グレープフルーツ																																
10 （金）	胡麻ごはん									●																							
	チンジャオロース				●					●	●	●		●																			
	焼赤				●					●	●	●		●																			
	ほうれん草おかか和え				●						●																			●			
	金平ごぼう				●						●																			●			
	パイン																																
13 （月）	ごはん																																
	夏野菜カレー				●						●	●		●																			
	エビフライ				●		●				●																						
	ゆでとうもろこし																																
	フレンチサラダ										●																						
	杏仁豆腐とみかん		●								●																						
14 （火）	ごはん																																
	白身魚の天ぷら				●						●																			●			
	キャベツとささみの和え物				●						●			●																●			
	五目ひじき煮				●						●																			●			
	人参さつま				●						●																			●			
	グレープフルーツ																																
15 （水）	バターロール	●	●		●						●																						
	コーンコロッケ				●						●																						
	ベーコンと野菜の洋風炒め	●	●		●						●	●		●																			
	カリフラワーサラダ										●																						
	チーズ		●																														
	オレンジ																							●									
	野菜スープ										●			●																			
16 （木）	ごはん																																
	卵とハムと野菜の炒め	●	●		●						●	●		●																			
	豚肉と大根煮				●						●																			●			
	揚げじゃが芋										●																						
	マカロニサラダ	●									●																						
	バナナ																											●					

日付	メニュー	特定原材料						特定原材料に準ずるもの、その他																					備考
		卵	乳製品	落花生	小麦	そば	エビ	カニ	たらこ	ゴマ	大豆	豚肉	ゼラチン	鶏肉	牛肉	イカ	ホタテ	鮭	鯖	山芋	くるみ	松茸	鮑いくら	オレンジ	キウイ	桃	りんご	バナナ	チョコ	他魚類	他貝類	他ナッツ類	
17 （金）	胡麻ごはん								●																								
	麻婆豆腐				●				●	●	●		●																				
	焼きそば				●					●																							
	南瓜煮				●					●																							
	胡瓜とささみのポン酢和え				●					●			●																				
	みかん																																
20 （月）	ごはん																																
	なすとひき肉の炒め				●				●	●	●		●																				
	焼赤				●				●	●	●		●																				
	厚揚げ煮				●					●																				●			
	ツナと野菜の和え物				●					●																				●			
	オレンジ																							●									
	中華風スープ				●				●	●			●																				
21 （火）	ごはん																																
	肉野菜炒め				●					●	●		●																				
	高野豆腐煮				●					●																				●			
	蓮根カレー風味揚げ				●					●																							
	ほうれん草のおかか和え				●					●																				●			
	バナナ																											●					
22 （水）	ごはん																																
	赤魚塩焼き																													●			
	ビーフン炒め				●				●	●			●																				
	ウインナーケチャップ									●	●																						
	青菜とえのきのおひたし				●					●																				●			
	グレープフルーツ																																
	わかめの味噌汁									●																				●			
27 （月）	ごはん																																
	ハンバーグ									●	●		●																				
	揚げじゃが芋									●																							
	大根とツナ和え				●					●																				●			
	ビーンズ煮									●			●																				
	オレンジ																							●									
	ほうれん草と油揚げの味噌汁									●																				●			
28 （火）	ごはん																																
	豚肉の生姜焼き				●					●	●																						
	ひじき煮				●					●																				●			
	ほうれん草胡麻和え				●				●	●																							
	コーンソテー									●			●																				
	バナナ																											●					
29 （水）	胡麻ごはん								●																								
	肉じゃが				●					●	●																			●			
	キャベツと竹輪の中華和え				●				●	●																				●			
	厚揚げと竹の子煮				●					●																				●			
	人参さつま				●					●																				●			
	オレンジ																							●									
	えのきとわかめの味噌汁									●																				●			
30 （木）	ごはん																																
	さばの塩焼き																		●														
	マカロニソテー				●					●			●																				
	ブロッコリーとじゃこ和え				●					●																				●			
	高野豆腐煮				●					●																				●			
	グレープフルーツ																																
31 （金）	ごはん																																
	バジルチキンステーキ									●			●																				
	野菜とツナのうま煮				●					●																				●			
	さつま芋レモン煮																																
	ミニトマト																																
	バナナ																											●					

きゅうしょくだより

２０２０年７月

段々と気温が高くなって、暑い日が続いています。蒸し暑い日が続くと体の機能も低下し食欲も衰えがちになります。規則正しい生活と栄養バランスのとれた食事が大切です。夜更かしをせずによく寝てしっかり１日の疲れをとって暑い夏を元気に過ごしましょう。

夏を元気に過ごすポイント

１．夏野菜で夏を元気に乗り切ろう！

夏野菜にはビタミン、ミネラルが多く含まれて、夏バテ予防に効果的です。また、水分も多く含まれていることから、体温を下げ、体の中から冷やしてくれる作用があります。夏野菜は生のままで食べたり茹でたりするだけで簡単に美味しく食べることができます。たくさん食べて夏を元気に過ごしましょう。

２．水分補給を十分に！

暑い夏がやってきます。汗をかくこの時期は、こまめな水分補給が大切です。水分不足を予防するための日ごろの水分補給は、麦茶や水など甘くないもので。

周りの大人が意識して・・・

子どもは、体内の水分量を体重１kgあたりで比較すると大人よりも多いため、水分をたくさん必要とします。小さい子どもほど、自分でのどの渇きに気づかないことなどがあります。周りの大人が注意を払い、水分補給を促すことが大切です。

３．糖分の多い飲み物に注意！

ジュース類には糖分がとても多く含まれています。とり過ぎると食事がしっかりとれなくなり、夏バテの原因に。また、スポーツドリンクには多くの糖分と塩分が含まれています。水分不足の予防として、日常的に飲むことには適していません。

ジュース類を飲む時は、時間を決めるなどして飲み過ぎないようにしましょう。

４．食事はバランスを整えて！

夏バテを予防するために、毎食たんぱく質、ビタミンB1を豊富に含む主菜（肉・魚・卵・大豆製品）を１品とりましょう。もちろん副菜（野菜）も忘れずに

「七夕」　たなばたは、季節の変わりめに、無病息災・豊作・子孫繁栄などを願う行事で、節句のひとつになっています。

★笹竹★

七夕の日には、神様を迎え入れるという神聖な意味がありました。竹は成長が早く殺菌力もあり、神のよりしろとして神聖視されていました。短冊は赤青黄白黒の５色に学問や書道の上達を願って書くものでした。短冊と一緒につるす飾りにも、さまざまな意味があります。

☆吹き流し…織姫の織り糸を象徴するもので、織機や習い事などの上達を願う

☆屑籠（くずかご）…整理整頓、物を粗末にしないように

☆投網（とあみ）…豊漁祈願、幸運を手繰り寄せる

☆紙衣（かみごろも）…裁縫の上達を願う、自分の身代わりとして厄災よけに