

令和4年 6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	チキンのピザ焼き 和風ツナスパゲティ-・がんも煮 キャベツと竹輪の和え物 グレープフルーツ・味噌汁	鶏肉・チーズ ツナ・がんもどき 竹輪	牛乳	米・植物油脂・スパゲティ- 胡麻	玉ねぎ・トマト・ほうれん草 キャベツ グレープフルーツ	402 17.8
2 (木)	ごはん	コーンコック 肉野菜炒め・焼売 ポテトサラダ みかん	豚肉・鶏肉	牛乳	米・植物油脂 小麦粉・パン粉 じゃが芋・マヨネーズ	コーン・玉ねぎ・人参 みかん・キャベツ	405 8.8
3 (金)	ごはん	鮭のクリームソースがけ 大根と豚肉の煮物・オムレツ ブロッコリーナムル オレンジ	鮭・豚肉 卵	牛乳	米・植物油脂 小麦粉	玉ねぎ・大根・人参 ブロッコリー オレンジ	382 19.1
6 (月)	ごはん	和風あらしハンバーグ マカロニソテー・ひじき煮 ほうれん草あかが和え 桃・味噌汁	鶏肉・油揚げ 鯉節	牛乳	米・植物油脂 小麦粉・マカロニ	玉ねぎ・人参・ピーマン ひじき・ほうれん草 桃	347 11.9
7 (火)	ごはん	ガリバタチキン 青梗菜炒め・ジャーマンポテト 和風サラダ グレープフルーツ	鶏肉・バター ウインナー	牛乳	米・植物油脂 じゃが芋	青梗菜・人参・玉ねぎ キャベツ・胡瓜・コーン グレープフルーツ	390 12.9
8 (水)	たまごふりかけごはん	筑前煮 ウインナー・竹輪の磯部あげ いんげん胡麻和え オレンジ・すまし汁	卵・鶏肉 ウインナー・竹輪	牛乳	米・植物油脂 小麦粉・胡麻	玉ねぎ・人参・大根・ごぼう いんげん・オレンジ	345 11.4
9 (木)	ごはん	麻婆豆腐 厚焼たまご・チキンナゲット ナムル ゼリー	豚肉・豆腐・卵 鶏肉	牛乳	米・植物油脂 片栗粉・小麦粉	長ネギ・玉ねぎ・キャベツ ほうれん草	393 13.7
10 (金)	ごはん	さばの照り焼き 厚揚げと根菜煮・ミートボールケチャップ ツナポテトサラダ バナナ	さば・厚揚げ 鶏肉・豚肉・ツナ	牛乳	米・植物油脂 小麦粉・じゃが芋 マヨネーズ	大根・人参・玉ねぎ バナナ	417 16.0
13 (月)	ごはん	肉団子と野菜のトマト煮 ミニ春巻き・野菜つみれ煮 中華風サラダ オレンジ・わかめスープ	豚肉・鶏肉	牛乳	米・植物油脂・胡麻 小麦粉	玉ねぎ・人参・トマト ごぼう・枝豆・キャベツ・胡瓜 コーン・オレンジ	380 12.3
14 (火)	ごはん	鶏肉の味噌漬焼き ツナとパプリカの炒め・ポテトフライ ほうれん草じゃこ和え みかん	鶏肉・ツナ しらす干し	牛乳	米・植物油脂 じゃが芋	パプリカ・玉ねぎ・ほうれん草 人参 みかん	407 12.4
15 (水)	バターロール	メンチカツ 海鮮子ネミ・人参シリシリ マカロニサラダ バナナ・野菜スープ	豚肉・イカ ツナ	牛乳	バターロール・植物油脂 小麦粉・マカロニ・パン粉 マヨネーズ	玉ねぎ・にら・人参 胡瓜・コーン バナナ	368 15.2
16 (木)	ごはん	チンジャオロース 根菜煮・揚げ焼売 わかめサラダ オレンジ	豚肉・鶏肉	牛乳	米・植物油脂 片栗粉・小麦粉	ピーマン・玉ねぎ・竹の子 大根・人参・わかめ オレンジ	389 10.3
17 (金)	たまごふりかけごはん	赤魚塩焼き ビーフンと野菜の炒め・人参さつま コーンサラダ グレープフルーツ	卵・赤魚 魚すり身	牛乳	米・植物油脂 ビーフン	玉ねぎ・人参・ピーマン コーン・キャベツ グレープフルーツ	355 15.2
20 (月)	ごはん	ピピニ風焼肉 野菜ときのご炒め・南瓜煮 白和え オレンジ・春雨スープ	豚肉・豆腐	牛乳	米・植物油脂	ほうれん草・人参・もやし 玉ねぎ・キャベツ・えのき しめじ・南瓜・オレンジ 菜の花	400 11.1
21 (火)	ごはん	ボークカレー ささみカツ・いんげん胡麻和え フレンチサラダ ミニシュークリーム	豚肉・ささみ	乳酸菌飲料	米・植物油脂・胡麻 小麦粉・カレールー パン粉・じゃが芋	玉ねぎ・人参・いんげん キャベツ・胡瓜・コーン	445 14.3
22 (水)	ごはん	さわらのねぎ香味焼き ツナスパゲティ-・カリフラワー 野菜の塩昆布和え オレンジ・すまし汁	さわら・ツナ	牛乳	米・植物油脂 スパゲティ-	長ネギ・玉ねぎ・ほうれん草 カリフラワー キャベツ・昆布 オレンジ	346 14.6
23 (木)	たまごふりかけごはん	肉じゃが 揚げ焼売・磯和え 春雨サラダ グレープフルーツ	卵・豚肉 鶏肉	牛乳	米・植物油脂 じゃが芋・小麦粉 春雨	人参・玉ねぎ・いんげん キャベツ・胡瓜 グレープフルーツ	400 10.2
24 (金)	ごはん	鶏肉の竜田揚げ 野菜スパゲティ-・うずら卵カレー煮 トマトサラダ ミニゼリー	鶏肉・うずら卵	牛乳	米・植物油脂 片栗粉・スパゲティ-	玉ねぎ・人参・キャベツ ほうれん草・トマト 胡瓜	406 12.7
27 (月)	ごはん	親子煮 なす味噌炒め・細切り昆布煮 大根サラダ オレンジ・すまし汁	卵・鶏肉	牛乳	米・植物油脂	玉ねぎ・なす・昆布 人参・大根・コーン オレンジ	395 12.9
28 (火)	ごはん	豚肉の生姜焼き 焼きそば・じゃが芋とツナの煮物 野菜の胡麻和え バナナ	豚肉・ツナ	牛乳	米・植物油脂・胡麻 蒸し麺・じゃが芋	玉ねぎ・生姜・キャベツ もやし・人参・ほうれん草 バナナ	424 11.8
29 (水)	バターロール	タンドリ-チキン マカロニ炒め・たまごロール お豆のサラダ 桃・野菜スープ	鶏肉 枝豆・大豆	乳酸菌飲料	バターロール・植物油脂・胡麻 マカロニ	玉ねぎ・人参・ピーマン 桃	343 15.2
30 (木)	ごはん	さわらの香草パン粉焼き 小松菜炒め・肉団子煮 五色和え グレープフルーツ	さわら・豚肉 鶏肉	牛乳	米・植物油脂 パン粉・小麦粉	小松菜・人参 キャベツ・ほうれん草・もやし コーン・グレープフルーツ	346 17.5

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♪



今月の地域にちなんだメニューは、16日の
『わかめサラダ』です。





夏のように暑い日があるかと思えば、雨が続くこの時期。涼しく感じても、意外と気温や温度も高く体力を奪われやすい時期です。子どもたちの水分補給をこまめにしてあげましょう。また、高温多湿のため普段より食べ物が傷みやすくなります。食中毒に注意し、うがいや手洗いをしっかりして過ごしましょう。



子どものかむ力を育てましょう



よく噛むことで食べ物が細かく碎かれます。またよく噛むほど、唾液がたくさん出たり、顔の筋肉が動くことで血流が増えたりします。こういったことにより、さまざまなよいことがあります。

6月4日は、虫歯予防デー

よく噛むことは歯ぐきの血流を良くして歯と歯ぐきを丈夫にするため、虫歯予防に効果的です。又、噛みつぶされた食べ物の繊維が歯と歯の間を掃除して口の中をきれいにしてくれる働きもあります。普段の食事からよく噛む習慣を身につけて虫歯になりにくい食生活ができるよう心がけましょう。

～噛めるようにするポイント～

★食べる意欲を育てる

「食いたい」という意欲がないと噛まないこともあります。生活リズムや遊びを見直してみましょう。

★しっかりと噛む食べ物を避けない

食べにくそうだから小さく切り過ぎたり、軟らかくしすぎると噛まずに飲み込んでしまいます。噛み切りにくい物は薄切りに、軟らかくなる物は大きめの一口大に切るなどの工夫を！また、食べやすい物の中に歯ごたえのある物を混ぜるなどし、噛む経験を増やしましょう。

★汁やお茶で流し込まない

少々大きくても流し込む習慣がついてしまいます

★お手本を見せる

大人が手本となり、一緒に食事をしながらよく噛んでいる様子を見せ、食べる楽しさを共感しましょう。

よく噛んで食べることの効果

『ひみこのはがーぜ』とはよくかんで食べることの8つの効用の語文字をならべたものです。

ひ 肥満予防	み 味覚の発達	こ 言葉の発音はつきり	の 脳の発達
は 歯の病予防	が ガン予防	い 胃腸快調	ぜ 全力投球

むし歯を防ぐ食生活で8020!

8020運動とは、80歳まで20本以上の歯を保とうという運動です。永久歯は、一生涯使い続けていくもの。お年寄りになっても丈夫な自分の歯で食べ続けられるように、今からむし歯になりにくい食生活を心がけるようにしましょう。

甘いお菓子やジュースをだらだら食べ続けられないように、よくかんで食べる。食事の後はしっかりと歯みがきをする。