

令和4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 (金)	ごはん	回鍋肉 ビーフンソテー・なすの甘味噌炒め パプリカのマリネ・桃	豚肉	牛乳	米・ビーフン 植物油	キャベツ・ピーマン ナス・パプリカ 人参・もやし 桃	424 12.9
4 (月)	ごはん	肉団子の野菜あんかけ フライドポテト・コーンソテー ほうれん草の胡麻和え・グレープフルーツ 野菜スープ	豚肉・鶏肉	牛乳	米・じゃが芋・植物油 片栗粉・バター 小麦粉	キャベツ・人参・もやし コーン・ほうれん草 グレープフルーツ	335 10.4
5 (火)	ごはん	鯖の照り焼き キャンディーチーズ・切干大根煮 白菜の和風和え・オレンジ	鯖・チーズ 油揚げ	牛乳	米・植物油	切干大根・人参 白菜・オレンジ	427 23.0
6 (水)	バターロール	チキンピザ焼き ウインナー・マカロニサラダ さっぱり和え・パインアップル わかめスープ	鶏肉・チーズ 豚肉	乳酸菌飲料	バターロール 植物油 マカロニ	人参・白菜 もやし・わかめ 玉ねぎ・パインアップル	355 16.3
7 (木)	ごはん	麻婆茄子 焼売・オクラのおかか和え トマトサラダ・ミニゼリー	豚肉・鶏肉 鰹節	牛乳	米・小麦粉 片栗粉・植物油	ナス・オクラ トマト・きゅうり オレンジ	349 13.8
8 (金)	鮭フレックごはん	鶏の竜田揚げ 和風パスタ・レンコンの金平 オーロラサラダ・オレンジ	鶏肉・鮭	牛乳	米・片栗粉 小麦粉・植物油 マヨネーズ・スバゲティ	ほうれん草・しめじ 蓮根・人参 キャベツ・コーン オレンジ	332 16.4
11 (月)	ごはん	夏野菜カレー コーンコロッケ・なすの煮びたし 海藻サラダ・ミニシュウクリーム 野菜スープ	豚肉	乳酸菌飲料	米・植物油 小麦粉・じゃが芋 カレールー	人参・玉ねぎ・ナス コーン・きゅうり わかめ・もやし	378 9.1
12 (火)	ごはん	塩しモンチキンステーキ 枝豆とコーンのソテー・人参しりしり ブロッコリーのしらす和え・オレンジ	鶏肉・ツナフレック しらす	牛乳	米・植物油	レモン・枝豆・コーン 人参・ブロッコリー オレンジ	342 16.0
13 (水)	ゆかりごはん	豚の生姜焼き きのこのソテー・ポテトサラダ 三色和え・グレープフルーツ 味噌汁	豚肉	牛乳	米・植物油 じゃが芋・マヨネーズ	玉ねぎ・エリンギ しめじ・キャベツ・人参 きゅうり・パプリカ グレープフルーツ	405 11.8
14 (木)	ごはん	中華旨煮 人参さつま・カニカマ和え 青梗菜のおひたし・ミニゼリー	豚肉・魚のすり身 カニカマ	牛乳	米・植物油 片栗粉	玉ねぎ・白菜 椎茸・もやし キャベツ・コーン 青梗菜・オレンジ	300 9.9
15 (金)	ごはん	鮭の味噌漬け焼き 厚揚げと大根の煮物・こひき芋 中華サラダ・パインアップル	鮭・厚揚げ	牛乳	米・じゃが芋 植物油	大根・キャベツ きゅうり・人参 パインアップル	314 16.9
18 (月)							
19 (火)	ごはん	白身魚ねぎ香味焼き 里芋煮・ひじき煮 野菜サラダ・オレンジ	白身魚 油揚げ	牛乳	米・植物油 小麦粉・マヨネーズ ごま油・里芋	ねぎ・ひじき・人参 さつま芋・きゅうり オレンジ	353 16.4
20 (水)	ごま塩ごはん	肉野菜炒め 高野豆腐の煮物・塩昆布和え 酢の物・ミニゼリー	豚肉・高野豆腐	牛乳	米・植物油	玉葱・人参 小松菜・キャベツ・昆布 きゅうり・わかめ オレンジ	452 21
21 (木)	ごはん	親子煮風 ウインナー ナスとピーマンのケチャップ炒め 絹さやのサラダ・グレープフルーツ	鶏肉 豚肉・牛肉	牛乳	米・植物油	玉ねぎ・ナス・ピーマン キャベツ・絹さや・コーン グレープフルーツ	371 14.4
22 (金)	ごはん	肉じゃが 和風パスタ・金平ごぼう カリフラワーの梅和え・みかん	豚肉・ツナ	牛乳	米・スバゲティ じゃが芋 植物油	玉ねぎ・人参 ほうれん草・ごぼう 人参・カリフラワー みかん	386 12
25 (月)	ごはん	ハンバーグ ウインナーソテー・人参煮 もやしのナムル・グレープフルーツ	豚肉・鶏肉 牛肉	牛乳	米・植物油	玉ねぎ・人参・ほうれん草 もやし・小松菜 グレープフルーツ	377 14.4
26 (火)	ごはん	赤魚の塩焼き マカロニソテー・根菜煮 磯和え・みかん	赤魚	牛乳	米・植物油 小麦粉・マカロニ	ごぼう・れんこん 大根・もやし ほうれん草・みかん	320 19.2
27 (水)	ごはん	なすと豚肉の炒め 焼売・ピーマンの中華和え 春雨サラダ・オレンジ	豚肉・鶏肉 ツナ	牛乳	米・春雨・小麦粉 植物油	なす・ピーマン きゅうり・きくらげ オレンジ	372 10.0
28 (木)	ごはん	ガーリックチキン ウインナー・じゃが芋煮 野菜サラダ ミニゼリー	鶏肉・豚肉	牛乳	米・植物油 じゃが芋	キャベツ・きゅうり・コーン	348 13.2
29 (金)	ごはん	ポークスタミナ炒め 南瓜煮・ツナサラダ 小松菜おひたし・オレンジ	豚肉 ツナ	牛乳	米・植物油	玉ねぎ・南瓜 きゅうり・水菜・人参 小松菜・バナナ	418 12.2



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♪



きゅうしょくだより



段々と気温が高くなって、暑い日が続いています。マスクをつけていると、のどの渇きがわかりにくくなり、熱中症になりやすいと言われています。こまめに水分補給をすることも心がけましょう。暑い日が続くと食欲がなくなることもあります。1日3食バランスよく食事をとって元気に過ごせるようにしましょう。



夏を元気に過ごすための食生活のポイント



1. 朝ごはんは必ず食べましょう。

- ★1日を元気にスタートするための大切なエネルギー源です。
- ★朝ごはんを抜くと、熱中症になりやすくなります

2. 夏野菜をしっかり食べましょう。

- ★ビタミン類をたっぷり含み、水分補給にも役立ちます。
- ★夏野菜は、夏に必要な水分とビタミン類がたっぷり含まれていて、暑さで弱る胃を刺激し消化を助け、血管を強め、のぼせを冷やす働きを持っています。また、この時期の果物は利尿、整腸、発汗作用などを促し、生理的にも必要な食品です。



3. こまめに水分をとりましょう。

- ★清涼飲料水ではなく、水や麦茶をこまめに飲みましょう。
- ★スポーツドリンクは体内に早く吸収されるため、汗をたくさんかいたときや体調が悪いときには向いていますが、糖分が多いため、「こまめに摂るもの」としては向いていません。また、牛乳も胃腸に負担がかかるため、「こまめに摂るもの」ではありません。



4. 冷たいものは、ほどほどにしましょう。

- ★アイスや清涼飲料水など、甘くて冷たい物を取り過ぎると、食欲が落ち、夏バテの原因にもなります。
- ★冷たい物ばかりでなく、温かい飲み物や料理を取り入れ、胃腸をいたわりましょう。

甘い清涼飲料を飲みすぎると

炭酸飲料や甘いジュースなどには約10%の糖分が入っているものがあります。500ml入りのもので50gくらいの糖分を摂取してしまうことになりますので、飲みすぎには気をつけましょう。



☆☆7月7日は七夕です！☆☆

「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