

令和4年 9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	鶏やカになる(きいろ)	体調を整える(みどり)	カロリー/たんぱく
1(木)	ごはん	肉じゃが・春巻き ごぼうの炒め物・ほうれん草ナムル グレープフルーツ	豚肉	牛乳	米・じゃが芋・サラダ油 小麦粉・ごま油	玉ねぎ・人参・ごぼう しめじ・ほうれん草・もやし グレープフルーツ	410 12.1
2(金)	ごはん	和風おろしハンバーグ・おから炒り コーンソテー・ブロックリーの和風和え みかん	豚肉・鶏肉・おから	牛乳	米・サラダ油	大根・人参 ほうれん草・コーン ブロックリー・みかん	390 10.3
5(月)	鮭フレックごはん	豚の生姜焼き・油揚げと大根の炒め物 ポテトサラダ・酢の物 梨 味噌汁	豚肉・油揚げ・鮭	牛乳	米・サラダ油・じゃが芋 マヨネーズ	玉ねぎ・生姜・大根 人参・胡瓜・わかめ 梨	416 12.3
6(火)	ごはん	筑前煮・ウインナー きのこのソテー・もやしのナムル ミニゼリー	鶏肉・ウインナー	牛乳	米・サラダ油 ごま油	大根・人参・ごぼう 筍・しめじ・エリンギ 青梗菜・もやし ほうれん草・椎茸・オレンジ キャベツ・人参・ピーマン トマト・さつま芋・きゅうり パイナップル	420 14.9
7(水)	ごはん	チキンピザ焼き・野菜の味噌炒め ミニトマト・さつま芋サラダ パイナップル 野菜スープ	鶏肉・チーズ	牛乳	米・サラダ油・マヨネーズ		418 10.9
8(木)	ごはん	中華旨煮・チキンナゲット ひじきのサラダ・キャベツの甘酢和え グレープフルーツ	豚肉・鶏肉・おから	牛乳	米・サラダ油	玉ねぎ・白菜・椎茸 筍・ひじき・胡瓜 コーン・キャベツ・人参 グレープフルーツ	400 12.6
9(金)	ごはん	鮭のクリームソースがけ・スパサラダ 里手の煮物・ほうれん草のお浸し オレンジ	鮭	牛乳	米・スパゲティ じゃが芋・マヨネーズ 里芋	玉ねぎ・人参・キャベツ きゅうり・コーン ほうれん草・オレンジ	430 13.4
12(月)	ごはん	麻婆豆腐・焼売 白滝の金平・なめ茸和え 桃 すまし汁	豆腐・豚肉	牛乳	米・小麦粉・ごま油	ネギ・人参・白滝 ほうれん草・なめ茸 玉ねぎ・桃	405 13.9
13(火)	ごはん	タンダーリーチキン・さつま芋の天ぷら ほうれん草のしらす和え・野菜のお浸し オレンジ	鶏肉・しらす	牛乳	米・サラダ油・小麦粉 ごま油	さつま芋・ほうれん草 もやし・人参・いんげん オレンジ	400 11.7
14(水)	バターロール	コーンコロッケ・ナポリタン 温野菜サラダ・胡瓜の即席漬 バナナ 手煮汁	ツナ	乳酸菌飲料	小麦粉・スパゲティ じゃが芋・サラダ油 ごま油	コーン・玉ねぎ・ピーマン 人参・いんげん・きゅうり バナナ	408 10.7
15(木)	ごはん	親子煮・こぶき芋 切干大根のサラダ・枝豆のソテー 梨	鶏肉・卵	牛乳	米・じゃが芋 サラダ油	玉ねぎ・切り干し大根・水菜 コーン・もやし 枝豆・梨	395 10.1
16(金)	ごはん	鯖のねぎ味噌焼き・さつま芋と蓮根の甘辛炒め 春雨サラダ・カリフラワーのゆかり和え ミニゼリー	鯖・ハム	牛乳	米・サラダ油 春雨	ネギ・さつま芋・蓮根 きゅうり・カリフラワー オレンジ	406 11.7
19(月)							
20(火)	ごはん	キーマカレー・揚げ餃子 彩りサラダ・わかめの和え物 ミニシュークリーム	豚肉・卵	乳酸菌飲料	米・サラダ油 小麦粉	玉ねぎ・人参・水菜 赤パプリカ・黄パプリカ わかめ・きゅうり コーン・オレンジ	410 10.9
21(水)	ごはん	白身魚のマヨみそ焼き・ピーマンの中華炒め 厚揚げ煮・白和え みかん	白身魚・豆腐	牛乳	米・サラダ油・マヨネーズ	ピーマン・筍 ほうれん草・人参 みかん	380 12.9
22(木)	ごはん	鶏の竜田揚げ・厚焼き玉子 細切り昆布煮・野菜納豆和え グレープフルーツ	鶏肉・卵・油揚げ 納豆	牛乳	米・サラダ油 ごま油	ニンニク・生姜・昆布 人参・ほうれん草・もやし グレープフルーツ	413 13.7
23(金)							
26(月)	ごはん	ハムカツ・炒り豆腐 カレー風味炒め・かぼちゃサラダ オレンジ すまし汁	ハム・鶏肉・豆腐 卵	牛乳	米・小麦粉・ごま油 サラダ油・マヨネーズ	ごぼう・椎茸・ねぎ キャベツ・もやし・ニラ 南瓜・胡瓜・コーン オレンジ	418 12.7
27(火)	ごはん	肉団子酢豚・ウインナーソテー 三色野菜の胡麻和え・中華サラダ ハイン	豚肉・ウインナー	牛乳	米・サラダ油・片栗粉	玉ねぎ・人参・ピーマン 椎茸・青梗菜・きゅうり もやし・水菜 パイナップル	420 12.4
28(水)	バターロール	ハヤシ煮込み・フライドポテト トマトサラダ・オクラのおかか和え ミニゼリー 野菜スープ	豚肉・鯉節	牛乳	米・じゃが芋・サラダ油	人参・玉ねぎ・トマト きゅうり・コーン・オクラ オレンジ	395 11.0
29(木)	ごはん	鯖の照り焼き・豚大根煮 パプリカのソテー・オニオンサラダ オレンジ	鯖・豚肉・鯉節	牛乳	米・サラダ油	大根・玉ねぎ・きゅうり コーン・赤パプリカ・黄パプリカ 小松菜・オレンジ	408 9.8
30(金)	ごはん	肉豆腐・ツナじゃが芋 いんげんのマヨドレ和え・お浸し グレープフルーツ	豚肉・豆腐・ツナ	牛乳	米・じゃが芋・サラダ油 マヨネーズ	玉ねぎ・人参・椎茸・長ねぎ いんげん・コーン・もやし ほうれん草・グレープフルーツ	410 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。



今月の地域にちなんだメニューは、14日の『手煮汁』です。



きゅうしょくだより



夏の疲れが出てくるこの季節、毎日の食事を見直してバランスのとれた食生活を心がけましょう。多様な食品から体に必要栄養素をバランスよくとる秘訣は、毎日の食事では主食・主菜・副菜を組み合わせて食べることです。それが健康へつながる食事の第一歩です！

❀ 食事をおいしく、バランスよく ❀

★健康な体は栄養バランスのよい食事から

主食・主菜・副菜そろっていますか？

※主菜（炭水化物・脂質：元気をつくるエネルギーのもと）

※主菜（たんぱく質：丈夫なからだをつくるもと）

※副菜（ビタミン・ミネラル・食物繊維：からだの調子を整えるもと）



<主菜>

魚・肉・卵・大豆製品
おかずの中心となる料理



<副菜>

野菜・海藻・きのこ
野菜サラダ・あえもの・煮物など

<主食>

米・パン・めん類など

<汁物>

野菜や水分がとれる

☆不足しがちな副菜は・・・

*野菜はまとめて茹でて冷凍し、さっと加熱する

*前夜に翌朝つかう野菜も切っておく

*食材をまとめて切って、チャックつき保存袋で保存しておく

*具沢山汁物、お浸しなど、用意しやすいものを作り置きし、冷蔵しておく

*きのこやキャベツなど、手で簡単にちぎって汁物や炒めものに…など簡単にできることから始めてみましょう。

熱中症に注意！

●熱中症は高温多湿な環境に、身体が適応できないことで生じる様々な症状です。体温調節機能が未熟な子ども達は特に注意が必要です。

●汗とともに体内の水分、塩分、カリウムなどが流れ出ていくため、こまめな水分補給が必要です。

～熱中症予防に効果的な栄養素・おすすめ食材～

カリウム…水分補給…トマト、胡瓜（夏野菜）、じゃがいも、バナナ、納豆

クエン酸…疲労回復…梅干し、レモン、かぼす、オレンジ、酢、グレープフルーツ

ビタミンB1…糖質をエネルギーに変える…豚肉、うなぎ、大豆製品、モロヘイヤ

抗酸化成分…疲労回復…トマト、スイカ、人参、かぼちゃ、イワシ、鮭