

令和4年 10月 塩釜第二中央幼稚園 メニュー表

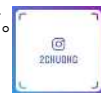


※給食内容につきましては、仕入れの都合で変更になる場合がございます。

	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
3(月)	ごはん	肉じゃが 小松菜と油揚げの炒め物・焼売 中華サラダ オレンジ	豚肉・油揚げ 鶏肉	牛乳	米・じゃが芋・サラダ油 ごま油	玉ねぎ・人参・小松菜 もやし・きゅうり オレンジ	414 13.1
4(火)	ごはん	チキンピザ焼き 白菜とベーコンの炒め物・さつま芋煮 トマトサラダ・ミニゼリー	鶏肉・チーズ ベーコン	牛乳	米・サラダ油 ごま油	白菜・人参・さつま芋 トマト・きゅうり・きゃべつ オレンジ	424 14.5
5(水)	ごはん	海鮮中華炒め 大根と人参さつま煮・金平ごぼう 南瓜サラダ・グレープフルーツ すまし汁	えび・いか 豚肉・人参さつま	牛乳	米・サラダ油 マヨネーズ	白菜・青梗菜・玉ねぎ 人参・もやし・大根 ごぼう・南瓜・きゅうり グレープフルーツ	400 12.4
6(木)	ごはん	赤魚塩焼き ビーフンソテー・里芋の煮物 野菜のお浸し・バナナ	赤魚・豚肉	牛乳	米・ビーフン ごま油	玉ねぎ・人参・ピーマン 里芋・ほうれん草・もやし バナナ	376 15.9
7(金)	ごはん	筑前煮 ミートボールケチャップ・切干大根のサラダ キャベツの塩昆布和え・桃	鶏肉・豚肉	牛乳	米・サラダ油 ごま油	大根・人参・ごぼう 筍・椎茸・切干大根 水菜・もやし・きゃべつ きゅうり・桃	347 11.8
10(月)		 スポーツの日					
11(火)	ごはん	メンチカツ にら玉炒め・ウインナーケチャップ ほうれん草のおかか和え・グレープフルーツ	豚肉・牛肉・卵 ウインナー 鯉節	牛乳	米・サラダ油 小麦粉	にら・きゃべつ・玉ねぎ 人参・ほうれん草・もやし グレープフルーツ	446 13.6
12(水)	バターロール	ハンバーグ ナポリタン・プロッコリー和風和え ツナサラダ・ミニゼリー わかめスープ	豚肉・鶏肉 ウインナー・ツナ	牛乳	小麦粉・サラダ油 ごま油	玉ねぎ・ピーマン・プロッコリー きゃべつ・人参・コーン オレンジ	338 14.3
13(木)	ごはん	鶏の竜田揚げ 焼きそば・コーンソテー もやしのナムル・オレンジ	鶏肉	牛乳	米・サラダ油・片栗粉 小麦粉・ごま油	もやし・きゃべつ・人参 コーン・ほうれん草 オレンジ	421 12.9
14(金)	ごはん	麻婆豆腐 春巻き・三色野菜の胡麻和え ミニトマト・パイナップル	豆腐・豚肉 鶏肉	牛乳	米・サラダ油	ネギ・玉ねぎ・人参 いんげん・もやし・トマト パイナップル	341 8.8
17(月)	ごはん	ボークカレー 海鮮チヂミ・きのこソテー フレンチサラダ・オレンジ	豚肉・えび	乳酸菌飲料	米・サラダ油・じゃが芋 小麦粉	玉ねぎ・人参・にら しめじ・ほうれん草・きゃべつ きゅうり・コーン オレンジ	438 11.2
18(火)	ごはん	肉団子酢豚 豆腐チャンプルー・キャンディーチーズ 春雨サラダ・桃	豚肉・鶏肉 豆腐・鯉節・チーズ	牛乳	米・サラダ油・片栗粉 春雨	玉ねぎ・人参・ピーマン 筍・きゅうり・もやし 桃	353 8.1
19(水)	たまごふりかけごはん	ボークスタミナ炒め 枝豆とコーンのソテー・南瓜のいとこ煮 海藻サラダ・グレープフルーツ 味噌汁	豚肉・たまごふりかけ	牛乳	米・サラダ油 小豆	玉ねぎ・にら・ニンニク 枝豆・コーン・南瓜 キャベツ・わかめ グレープフルーツ	444 12.4
20(木)	ごはん	鯖の天ぷら さつま芋と蓮根の甘辛炒め・大根煮 白菜の中華和え・オレンジ	鯖・豚肉	牛乳	米・小麦粉・サラダ油 ごま油	さつま芋・蓮根・人参 大根・白菜・もやし オレンジ	470 17.2
21(金)	ごはん	親子煮 野菜と厚揚げの炒め物・ポテトサラダ きゅうりともやしの梅和え・ミニゼリー	鶏肉・卵 厚揚げ	牛乳	米・サラダ油 じゃが芋・マヨネーズ	玉ねぎ・きゃべつ・人参 きゅうり・もやし・わかめ オレンジ	387 13.9
24(月)	ごはん	八宝菜 こひき芋・もやしの中華和え オクラのおかか和え・オレンジ 味噌汁	豚肉・えび・いか 鯉節	牛乳	米・サラダ油 じゃが芋	白菜・人参・玉ねぎ 筍・椎茸・もやし 青梗菜・オクラ オレンジ	345 11.9
25(火)	ごはん	ハムカツ 野菜スパ・金平蓮根 野菜のお浸し・みかん	豚肉・鶏肉	牛乳	米・サラダ油・小麦粉	玉ねぎ・人参・きゃべつ 蓮根・ほうれん草・もやし みかん	340 8.0
26(水)	バターロール	ガーリックチキン パプリカソテー・コーンマヨサラダ カリフラワーのツナ和え・グレープフルーツ 野菜スープ	鶏肉・ツナ	乳酸菌飲料	小麦粉・サラダ油 マヨネーズ	ニンニク・赤パプリカ 黄パプリカ・玉ねぎ・きゃべつ コーン・きゅうり・カリフラワー グレープフルーツ	314 13.9
27(木)	ごはん	エビフライ チリコンカン・プロッコリーしらす和え 和風サラダ・オレンジ	えび・豚肉 ミックスピーズ しらす	牛乳	米・サラダ油 小麦粉	玉ねぎ・人参・ニンニク プロッコリー・きゃべつ きゅうり・コーン オレンジ	400 12.8
28(金)	ごはん	鯖の照り焼き 切干大根煮・ウインナー おかか和え・ミニゼリー	鯖・油揚げ ウインナー 鯉節	牛乳	米	切干大根・人参 ほうれん草・もやし オレンジ	397 16.3
31(月)	ごはん	豚の生姜焼き たまごロール・きゅうりとわかめの和え物 大根サラダ・みかん すまし汁	豚肉・卵	牛乳	米・サラダ油 ごま油	玉ねぎ・生姜・きゅうり わかめ・大根・もやし 人参・みかん	394 11.3



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♪





朝夕涼しくなり、秋らしさがそこかしこに感じられるようになりました。「食欲の秋」「スポーツの秋」「読書の秋」…と、いろいろなことに集中できる良い季節です。ただし、夏の疲れも出やすい時期です。十分な睡眠、バランスの良い食事を心がけ体調を整えましょう。

～子どもの頭の働きをよくする食品～

1. 脳活動のエネルギー源

脳細胞の活動のエネルギーとなっているのは、血液によって運ばれるブドウ糖と酸素です。穀類やいも類はブドウ糖の供給源です。朝食を抜くなど長時間食べないと脳のエネルギーが不足して頭がボーっとしてしまいます。

2. 脳細胞の栄養

脳細胞の栄養となるのはアミノ酸（たんぱく質）です。特にアミノ酸の中でも高野豆腐や麩、ごまなどに含まれるグルタミン酸が知能と関係があるといわれています。

3. 脳の働きに必要な栄養

豚肉に含まれるビタミン B1 は、脳のエネルギーであるブドウ糖を燃焼させるのに必要な栄養素です。不足するといらいらしたり怒りっぽくなってしまいます。ビタミン B1 は豚肉のビタミンともいわれています。

4. 学習能力をあげる栄養

すっかり有名になった DHA（ドコサヘキサエン酸）。脳や神経組織の発育や維持に重要な役割を果たしています。マグロ、イワシ、サバ、サンマなど大衆魚に含まれています。

5. 記憶力をあげる栄養

記憶力や認知能力の保持に関わっているのは、アセチルコリンという神経伝達物質です。アセチルコリンの材料は、大豆製品や卵黄に含まれるレシチンです。

さんま



あぶらがのっておいしいよ！

この季節、旬の魚といえばさんまです。秋になるとあぶらがたくさん含まれたさんまが大量に水揚げされます。このさんまに含まれるあぶらは、脳の働きをよくする DHA（ドコサヘキサエン酸）や悪玉コレステロールを減らす働きのある IPA（イコサペンタエン酸）が多く含まれています。

※IPAはEPA（エイコサペンタエン酸）ともいいます。

成長期に必須の栄養素がたっぷり！

旬のさんま

さんまは、江戸時代から大衆魚として食べられてきた青魚で、成長期の子どもに欠かせない栄養素をたっぷりと含んでいます。良質なたんぱく質や、貧血を予防する鉄分とビタミン B 群、粘膜を強くするビタミン A、丈夫な骨に必須のカルシウムとビタミン D などです。また、さんまは DHA、EPA といった不飽和脂肪酸が豊富でこれらは脳の働きを高め、学習能力向上にも効果があります。貴重な脂を落とさないように調理して食べましょう。

秋は、おいしいものがたくさん実る季節です。『食欲の秋』という言葉には、実りの秋（収穫の秋）と、暑い夏が終わって弱っていた食欲も回復するという二重の意味があるといわれています。

実りの秋に感謝しよう

