

令和4年 11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(火)		入園願書受付の為、休園 (預かり保育無し)					
2(水)	ごはん	ハンバーグ 和風きのこスパゲティ・人参さつま煮 野菜のお浸し・グレープフルーツ 味噌汁	豚肉・鶏肉 人参さつま	牛乳	米・小麦粉・スパゲティ サラダ油・ごま油	玉ねぎ・しめじ・ほうれん草 もやし・人参 グレープフルーツ	309 10.8
4(金)	ごま塩ごはん	豚肉と厚揚げの味噌炒め 揚げ餃子・根菜煮 ナムル・オレンジ	豚肉・厚揚げ 鶏肉	牛乳	米・サラダ油 ごま油	キャベツ・玉ねぎ・人参 ピーマン・大根・ごぼう ほうれん草・もやし オレンジ	357 10.0
7(月)	ごはん	親子煮 春巻き・きのこソテー 白菜のお浸し・グレープフルーツ 味噌汁 肉豆腐	鶏肉・卵・豚肉	牛乳	米・サラダ油	玉ねぎ・しめじ・ほうれん草 白菜・人参 グレープフルーツ	339 12.9
8(火)	ごはん	人参シリシリ・南瓜煮 野菜と竹輪の和え物・パイナップル	豚肉・豆腐 ツナ・竹輪	牛乳	米・サラダ油	玉ねぎ・白滝・椎茸 長ねぎ・人参・南瓜 キャベツ・人参・コーン パイナップル	332 10.2
9(水)	バターロール	ささみフライ ナポリタン・野菜のコンソメ煮 三色野菜の胡麻和え・オレンジ わかめスープ	鶏肉	乳酸菌飲料	小麦粉・サラダ油 スパゲティ	玉ねぎ・ピーマン・ブロッコリー 人参・ほうれん草・もやし オレンジ	240 13.8
10(木)	ごはん	おでん たまごロール・ごぼう芋 春雨サラダ・ミニゼリー	竹輪・はんぺん・がんも 卵	牛乳	米・サラダ油・じゃが芋 春雨・ごま油	大根・きゅうり・人参 わかめ・オレンジ	258 9.6
11(金)	ごはん	鯖の香草パン粉焼き ピーマンの中華炒め・焼売 カニカマ和え・オレンジ	鯖・豚肉・鶏肉 カニカマ	牛乳	米・小麦粉 サラダ油・マヨネーズ	ピーマン・もやし・人参 キャベツ・コーン オレンジ	314 15.1
14(月)	ごはん	油麩の卵とじ カレー風味炒め・ひじき煮 ほうれん草のお浸し・桃 味噌汁	卵・油揚げ	牛乳	米・サラダ油 油麩	玉ねぎ・しめじ・長ねぎ キャベツ・もやし・にら ひじき・人参・ほうれん草 桃	308 10.3
15(火)	ゆかりごはん	鶏の竜田揚げ 金平ごぼう・さつま芋煮 オニオンサラダ・ミニゼリー	鶏肉	牛乳	米・サラダ油・ごま油 片栗粉	人参・ごぼう・生姜 にんにく・さつま芋 玉ねぎ・わかめ・コーン オレンジ	302 9.3
16(水)	バターロール	クリームシチュー オムレツ・肉団子クチャッ煮 ブロッコリーの胡麻和え・ミニシュクリーム 野菜スープ	鶏肉・卵・豚肉	牛乳	小麦粉・じゃが芋 サラダ油	玉ねぎ・人参・ブロッコリー	292 14.2
17(木)	ごはん	鯖の照り焼き 焼うどん・フライドポテト 和風サラダ・グレープフルーツ	鯖・鯉節	牛乳	米・サラダ油・うどん じゃが芋	もやし・キャベツ・人参 きゅうり・コーン グレープフルーツ	312 12.7
18(金)	ごはん	麻婆豆腐 チキンナゲット・キャンディーチーズ 野菜の納豆和え・オレンジ	豆腐・豚肉・鶏肉 チーズ・納豆	牛乳	米・サラダ油	玉ねぎ・人参・長ねぎ ほうれん草・もやし オレンジ	294 11.2
21(月)	ごはん	ホークカレー 金平蓮根・里芋の煮物 野菜サラダ・りんご	豚肉	乳酸菌飲料	米・じゃが芋・サラダ油	人参・玉ねぎ・蓮根 里芋・キャベツ・コーン りんご	339 8.3
22(火)	ごはん	白身魚のネギ香味焼き 焼きそば・切干大根煮 ツナサラダ・ミニゼリー	鯖・油揚げ・ツナ	牛乳	米・中華麺・サラダ油 マヨネーズ	長ねぎ・もやし・キャベツ 人参・切干大根・きゅうり コーン・オレンジ	311 14.1
23(水)		勤労感謝の日					
24(木)	ごはん	厚揚げ中華旨煮 鶏ごぼう煮・ブロッコリー煮 おかか和え・オレンジ	厚揚げ・豚肉・鶏肉 鯉節	牛乳	米・サラダ油 片栗粉	白菜・玉ねぎ・もやし・荀 椎茸・ごぼう・ブロッコリー ほうれん草・もやし・人参 オレンジ	314 12.0
25(金)	ごま塩ごはん	ガーリックチキン 大根のそぼろ煮・小松菜と油揚げの炒め カリフラワーの和風和え・グレープフルーツ	鶏肉・豚肉・油揚げ	牛乳	米・サラダ油	にんにく・大根・小松菜 えのき・カリフラワー コーン・グレープフルーツ	296 12.6
28(月)	ごはん	すき焼き風煮込み 笹かまぼこ・ウインナー いんげんの胡麻和え・ミニゼリー 味噌汁	豚肉・豆腐・卵 ウインナー	牛乳	米・サラダ油	白菜・糸こんにゃく・えのき 長ねぎ・いんげん・人参 オレンジ	309 9.9
29(火)	ごはん	チキンピザ焼き 野菜スパ・コーンソテー 大根サラダ・りんご	鶏肉・チーズ	牛乳	米・スパゲティ・サラダ油	玉ねぎ・キャベツ・人参 ほうれん草・コーン・大根 もやし・人参 りんご	282 11.1
30(水)	ごはん	赤魚塩焼き ブロッコリーときのこの炒め物・うずらの卵のカレー煮 ナムル・みかん 野菜スープ	赤魚・うずらの卵	牛乳	米・サラダ油・ごま油	ブロッコリー・しめじ・玉ねぎ ほうれん草・もやし・人参 みかん	244 12.5



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、28日の
『笹かまぼこ』です。



きゅうしょくだより



朝晩の気温が下がり、空気も乾燥して寒い季節になってきました。気温や湿度が低くなる時期には呼吸器粘膜の抵抗力が弱まってウイルスが繁殖しやすく風邪をひきやすくなります。風邪をひかないためにもバランスの良い食事を摂り、身体を動かしてゆっくり休み、免疫力を高めましょう。



食欲の秋！！～食べる意欲は生きる意欲～

★子どもの食べる意欲を育てよう！

① 食事は1日3回+1回のおやつ

時間を決めて。ダラダラおやつは食事のときに食欲が出ず、肥満にもつながってしまいます。

② 手づくりの食事のよさを生かして

③ 加工食品はひかえめに

旨味調味料が含まれていて味が濃く、高カロリーのものが多いです。
旨味に慣れてしまうと、野菜など素材の味を吟味できなくなります。

④ 栄養の「洪水」に気をつけて

⑤ 先走った「食べなさい」「おいしいわよ」の一方向的な言葉がけの多さに気をつけて

子ども自らが発言する食欲を大切に。いっしょに「おいしいね」と共感しましょう。

⑥ 体を動かして、たくさん遊びましょう！

心地よい食欲が生まれるもとです。

食事中にテレビのような興味を引くものがあつたりすると、大脳皮質からの情報が優位を占め「食欲を感じない」こともあります。



★免疫力をUPして丈夫な身体を！

病気から子どもの身体を守るために、食生活で免疫力を高めましょう。免疫力を高めるのは、毎日の食事に気をつけバランスよく摂ることが大切です。卵、魚、肉、大豆製品などのたんぱく質、野菜や果物などのビタミン類、牛乳・乳製品などのカルシウムを含む食品を毎日の食事に摂り入れて免疫力を高め、丈夫な身体を作りましょう。

★よく噛んで食べよう！

よく噛むことは、唾液の分泌を促します。唾液には、むし歯予防・消化を助ける・脳の働きを活性化させて集中力や記憶力をアップするなどの効果があります。噛みごたえのあるものをよく噛んで食べることを心がけましょう。また、丈夫な歯を作るためには、カルシウム・ビタミンD・リン・ビタミンA・ビタミンC・良質のたんぱく質などが必要です。



歯を大切にしていますか？

こんな食生活はむし歯の原因になってしまいます！

