

2020年 4月 塩釜第二中央幼稚園 メニュー表

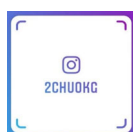


※給食内容につきましては、仕入れの都合で変更になる場合がございます。

	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
13(月)		始業式 入園式					
14(火)	ごはん	ハンバーグ ナポリタン・根菜煮 ほうれん草おかか和え グレープフルーツ	豚肉・鶏肉 鯉節	牛乳	米・植物油脂 小麦粉・パン粉 スバグティ	玉ねぎ・人参・ごぼう 大根・ほうれん草 グレープフルーツ	424 13.1
15(水)	ごはん	肉野菜炒め 高野豆腐と里芋煮 ウィンナー・トマトサラダ オレンジ	豚肉・高野豆腐 ウィンナー	牛乳	米・植物油脂 里芋	玉ねぎ・人参・キャベツ もやし・ほうれん草 トマト・胡瓜 オレンジ	422 12.2
16(木)	ごはん	赤魚塩焼き 切干大根煮・焼売 野菜サラダ 桃	赤魚・鶏肉 油揚げ	牛乳	米・植物油脂 小麦粉	切干大根・人参・玉ねぎ コーン・キャベツ・胡瓜・桃	404 15.0
17(金)	ごはん	鶏肉の竜田揚げ 焼きそば・キャベツの塩昆布和え さつま芋レモン煮 りんご・豆腐と白菜と油揚げの味噌汁	鶏肉・豆腐 油揚げ	牛乳	米・植物油脂 片栗粉・蒸し種 さつま芋	キャベツ・もやし・昆布 白菜・りんご	437 14.6
20(月)	ごはん	チキンのマーメレード焼き ビーフン炒め 厚揚げ煮・ツナサラダ オレンジ・わかめと竹の子のすまし汁	鶏肉・ツナ 厚揚げ	牛乳	米・植物油脂 ビーフン マヨネーズ	玉ねぎ・人参・もやし・ピーマン キャベツ・胡瓜・水菜 わかめ・竹の子 オレンジ	426 11.7
21(火)	ごはん	ポークカレー ささみカツ・チーズ 野菜サラダ ハイン	豚肉・鶏肉 チーズ	牛乳	米・植物油脂・じゃが芋 カレールー・小麦粉 パン粉	玉ねぎ・人参・キャベツ 胡瓜・コーン ハイン	431 12.5
22(水)	ごはん	さわらのガーリックフライ ミートボールチャップ ほうれん草バター炒め・ポテトサラダ 杏仁豆腐とみかん・野菜スープ	さわら・豚肉 鶏肉	牛乳	バターロール・植物油脂 小麦粉・パン粉 じゃが芋・マヨネーズ	にんにく・玉ねぎ・ほうれん草 人参・胡瓜 ほうれん草・もやし みかん	424 14.6
23(木)	ごはん	豚肉と厚揚げの味噌炒め 厚焼たまご ちくわ煮・青菜とえのきのおひたし バナナ	豚肉・厚揚げ 卵・油揚げ 竹輪	牛乳	米・植物油脂・胡麻 小麦粉	玉ねぎ・人参・えのき 青梗菜 バナナ	412 11.6
24(金)	鮭フレークごはん	筑前煮 野菜入りスクランブルエッグ 小松菜と油揚げ炒め・胡瓜の中華和え みかん	鮭・鶏肉 卵・油揚げ	牛乳	米・植物油脂	大根・人参・ごぼう・蓮根 玉ねぎ・コーン・小松菜 胡瓜・みかん	417 13.2
27(月)	ごま塩ごはん	肉団子酢豚 マカロニソテー・ブロッコリーとじゃこ和え 高野豆腐煮 グレープフルーツ・わかめスープ	豚肉・鶏肉 しらす干し・高野豆腐	牛乳	米・植物油脂・胡麻 小麦粉・パン粉 片栗粉・マカロニ	玉ねぎ・人参・竹の子 キャベツ・ブロッコリー グレープフルーツ わかめ・長ネギ	420 12.9
28(火)	ごはん	白身魚フライ ベーコンと野菜の洋風炒め こひき芋・カリフラワーマヨ和え オレンジ	白身魚・ベーコン	牛乳	バターロール・植物油脂 小麦粉・パン粉 じゃが芋・マヨネーズ	玉ねぎ・人参・キャベツ ほうれん草 カリフラワー	423 11.6
29(水)		昭和の日					
30(木)	ごはん	八宝菜 揚げ餃子 大根煮・ミニトマト 桃	豚肉・イカ えび	乳酸菌飲料	米・植物油脂 小麦粉・片栗粉	玉ねぎ・人参・もやし・キャベツ 竹の子・にら・大根 ミニトマト・桃	411 14.5



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♪





ご入園、ご進級おめでとうございます！



4月は新しい生活の始まりです。環境が変わり生活のリズムが乱れると体調を崩してしまいます。早寝・早起きや朝ごはんをしっかりと食べることは、子ども達が生活リズムを獲得する上で重要な生活習慣です。これは、園で毎日元気に楽しく生活することにもつながります。



幼稚園の給食について



乳幼児期は心身の発育、発達が生涯で最も旺盛なとき。幼稚園の給食は、おやつも含めて育ちざかりの子ども達に必要な栄養が十分に摂れるように、バランスのとれた献立にしています。旬の物や季節の行事食を取り入れた献立、子ども達が食べやすくなるように食材の大きさや柔らかさを考慮した調理など、『安心・安全・美味しい給食』作りをしていきたいと思えます。

献立表は見える位置に貼っておき、出来るだけ朝食や夕食と重ならないようにしましょう。園児さんが帰ってきたときに、今日の給食やお弁当「どうだった？」と声をかけてください。小さなことですが食育の第一歩です。

☆生活のリズムをつくりましょう！☆

★早寝・早起きの習慣をつけましょう

一日を元気に過ごすためにも、早寝早起きを心がけましょう。

★食事の時間を決めましょう

食事の時間が決まると、体のリズムが整います。夜寝る前の「間食」は控えましょう。のどが乾いたときには、甘い飲み物などは控えて、麦茶・水にしましょう。

★朝ごはんを食べてから登園しましょう

一日の元気の源は朝食からです。よくかんでしっかり食べましょう。

★ごはんの後は排便をする

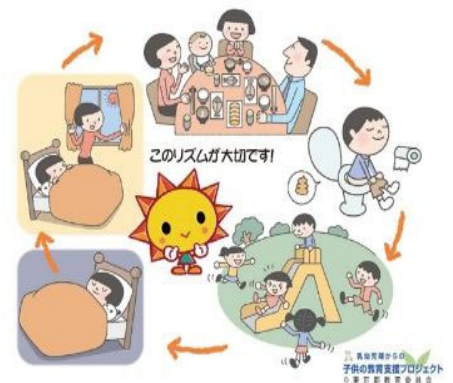
朝ごはんをしっかりと食べると腸の働きが活発になり、排便しやすくなります。朝は余裕もなくバタバタしがちですが、家族みんなでゆとりのある時間を過ごせるよう心がけましょう。

なぜ「早寝・早起き・朝ごはん」が大切ですか？

早起きが一日を決めます

早起きが習慣化すれば、正しい生活リズムが出来ます。

朝ごはんをしっかりと食べることで、体が目覚めます。



早寝
子どもの脳や体の成長に欠かせない脳内物質は睡眠時に多量に分泌されます。早めに就寝することで、必要な睡眠時間が確保され、リズムも安定します。

早起き
朝日を浴びることで、体内時計（25時間）がリセットされ、脳が目覚めて24時間のリズムに調整されます。

朝ごはん
脳と体を動かすためには、エネルギーが必要です。朝ごはんのエネルギーで体温が上がり、脳と体の働きが活発になります。