

2020年5月 塩釜第二中央幼稚園 メニュー表

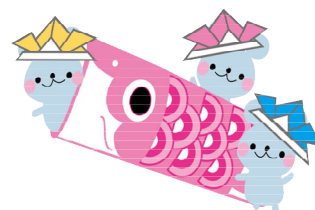


※給食内容につきましては、仕入れの都合で変更になる場合がございます。

	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	さわらの胡麻味噌焼き 肉団子の和風あんかけ 竹輪の煮物・金平ごぼう オレンジ	豚肉・鶏肉 鶏肉・竹輪	牛乳	米・植物油脂 胡麻・小麦粉・片栗粉	玉ねぎ・人参・ごぼう いんげん オレンジ	443 15.9
4 (月)							
5 (火)							
6 (水)							
7 (木)	ごはん	ハンバーグ ポークビーンズ(ベーコン) ポテトフライ・大根とツナのサラダ みかん	豚肉・鶏肉 ミックスビーンズ ベーコン・ツナ	牛乳	米・植物油脂・小麦粉 パン粉・じゃが芋	玉ねぎ・人参・大根 キャベツ・胡瓜 みかん	447 14.1
8 (金)	ごはん	豚肉とにんにくの芽炒め チキンナゲット 里芋煮・春雨サラダ オレンジ	豚肉・鶏肉 卵	牛乳	米・植物油脂 小麦粉・パン粉 春雨	玉ねぎ・人参・にんにくの芽 胡瓜・トマト・もやし オレンジ	416 14.7
11 (月)	ごはん	メンチカツ きのこスパ・大根と人参煮 かぼちゃサラダ ミニゼリー	豚肉・豆腐	牛乳	米・植物油脂 小麦粉・パン粉 スバゲティー	玉ねぎ・しめじ・えのき エリンギ・大根・人参 南瓜	440 .135
12 (火)	ごま塩ごはん	白身魚ねぎ香味焼き ウインナーと野菜炒め 白菜と油揚げ煮・ナムル オレンジ	白身魚・ウインナー 卵・油揚げ	牛乳	米・植物油脂 胡麻	長ネギ・玉ねぎ・人参 白菜・ほうれん草・もやし キャベツ・オレンジ	407 14.9
13 (水)	ごはん	ポークハヤシ煮込み チキンナゲット・こぶき芋 マカロニサラダ ミニゼリー	豚肉・鶏肉	牛乳	米 植物油脂・小麦粉 じゃが芋・マカロニ マヨネーズ	玉ねぎ・人参・胡瓜 キャベツ もやし・ほうれん草	414 15.1
14 (木)	ごま塩ごはん	卵とぎくらの中華炒め 揚げ餃子・人参さつま キャベツと胡瓜の塩昆布和え グレープフルーツ	卵・豚肉 魚すり身	牛乳	米・植物油脂・胡麻 小麦粉	きくらげ・玉ねぎ・人参 チンゲン菜・もやし・にら キャベツ・胡瓜・昆布	400 11.0
15 (金)	ごはん	筑前煮 竹輪のカレー風味揚げ がんも煮・ほうれん草おかか和え 桃	鶏肉・竹輪 がんも	牛乳	米・植物油脂 小麦粉	人参・大根・ごぼう・竹の子 絹さや・ほうれん草 桃	419 14.7
18 (月)	ごはん	ポークカレー えびフライ・ツナとコーン炒め 野菜サラダ ミニゼリー	豚肉・えび ツナ・卵	牛乳	米・植物油脂・カレールー じゃが芋・小麦粉 パン粉	玉ねぎ・人参・コーン キャベツ・胡瓜・トマト	467 16.5
19 (火)	ごはん	肉団子と野菜のトマト煮込み 厚焼き卵 南瓜煮・ブロッコリーしらす和え みかん	豚肉・鶏肉 卵・しらす干し 鰹節	牛乳	米・植物油脂 小麦粉	玉ねぎ・人参・カリフラワー 南瓜 ブロッコリー	407 13.2
20 (水)	ごはん	鶏肉の竜田揚げ ナポリタン・キャンディーチーズ カニカマサラダ ミニゼリー	鶏肉・チーズ カニ風味蒲鉾 ウインナー	牛乳	米・植物油脂 片栗粉・スバゲティー	玉ねぎ・ピーマン・キャベツ 胡瓜・水菜・もやし ほうれん草	415 17.1
21 (木)	ごはん	ピピンパ風焼き肉 金平ごぼう・はんぺん焼き わかめと胡瓜の酢の物 オレンジ	豚肉・はんぺん	牛乳	米・植物油脂 胡麻	もやし・ほうれん草 人参・ごぼう・わかめ 胡瓜・オレンジ	403 15.0
22 (金)	ごはん	さばの照り焼き 鶏肉と野菜炒め・切り昆布煮 ほうれん草おかか和え グレープフルーツ	鶏肉・さば 鰹節	牛乳	米・植物油脂	人参・ごぼう・玉ねぎ キャベツ・もやし 昆布・ほうれん草 グレープフルーツ	402 14.1
25 (月)	ごはん	コーンコロック ミートボール 野菜のカレー風味炒め・高野豆腐煮 パイン	鮭・豚肉 鶏肉・高野豆腐 油揚げ	牛乳	米・植物油脂 じゃが芋・小麦粉・パン粉	玉ねぎ・人参・キャベツ コーン・もやし・大根 パイン	436 13.8
26 (火)	ごはん	白身魚の照り焼き スクランブルエッグ 小松菜とさつま揚げ炒め キャベツとささみのボン酢和え・みかん	たら・卵 さつま揚げ・ささみ 牛乳	牛乳	米・植物油脂	小松菜・玉ねぎ・人参 キャベツ・みかん	431 15.4
27 (水)	ごはん	豚肉の生姜焼き ひじき煮・大根田楽 ほうれん草胡麻和え ミニゼリー	豚肉・大豆	牛乳	米・植物油脂 胡麻	生姜・玉ねぎ・ひじき 人参・大根・ほうれん草 椎茸・しめじ・えのき	418 14.7
28 (木)	ごま塩ごはん	海鮮中華炒め 春巻き・さつま揚げ煮 ポテトサラダ オレンジ	豚肉・イカ・えび さつま揚げ	牛乳	米・植物油脂・胡麻 片栗粉・小麦粉 じゃが芋・マヨネーズ	玉ねぎ・人参・キャベツ・青梗菜 竹の子・胡瓜 オレンジ	435 13.0
29 (金)	ごはん	タンドリーチキン 野菜とツナの炒め さつま芋煮・スバゲティーサラダ 桃	鶏肉・ツナ	牛乳	米・植物油脂 さつま芋・スバゲティー マヨネーズ	玉ねぎ・人参・コーン 胡瓜・桃	437 13.4



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♪





若葉がきらきらと5月のさわやかな風にゆれています。季節の移り変わるこの時期は、体調もくずしやすくなるので、疲れをためないよう早寝早起きをし、朝食をしっかりと食べて、元気に登園できるようにしましょう。



“朝ごはん” 毎日食べて元気な毎日をすごそう!!



朝食と五感の関係

朝ごはんでは体が目覚める

朝食を食べる時「今日のごはんは白いなあ」「今日のごはんも柔らかいかなあ」「おいしそう」など、いろいろなことを感じたり考えたり、またにおいをおいだし、そして味わったり。朝食をとることで、視覚・嗅覚など五感が働き、体がすっきりと目を覚ますのです。食卓での会話もとても重要です。

★食前食後のあいさつ ～感謝の気持ち～

私達は、さまざまな動物や植物の命をいただいています。

「いただきます」「ごちそうさま」は

- ① 自然の恵み（動物や植物の命）に感謝すること
- ② 食事の準備にかかわった人たちへ感謝すること
- ③ 今日食べ物も十分に食べられるという幸せに感謝すること

など、たくさんの感謝の心を表しています。元気に大きな声であいさつをし、食事をいただきましょう。



5月5日は“端午の節句”



5月5日は端午の節句・こどもの日。男の子の厄除けと健康を祈る日です。

- ・鎧兜（よろいかぶと）…鎧兜を飾るのは事故や病気から守ってくれるようにとの願いからです。
- ・こいのぼり…鯉のようにたくましく、やがて成功することを願ってあげられます。
- ・ちまき…悪病災難を除くといわれています。
- ・柏餅…柏の木は新芽が出るまで、古い葉が落ちない事から子孫代々栄えるようにという願いが込められています。
- ・菖蒲…葉は病気や悪い事を追い払う力があるといわれ、軒先に菖蒲を飾ったり、お風呂に入れたりします。

