

2020年 6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 (月)	ごはん	ハムカツ ひじき煮・粉ふき芋 ミニトマト 桃	ハム 大豆	牛乳	米・植物油脂 小麦粉・パン粉 じゃが芋	ひじき・人参・絹さや ミニトマト 桃	416 13.5
2 (火)	ごはん	鶏肉のレモン風味焼き ウインナー・ブロッコリーと人参和え かぼちゃサラダ オレンジ	鶏肉・ウインナー	牛乳	米・植物油脂 マヨネーズ	レモン・ブロッコリー 人参・南瓜 オレンジ	411 12.2
3 (水)	ごはん	さわらの磯風味焼き 焼きそば・厚焼きたまご 野菜とカニカマ和え バナナ	さわら たまご・カニカマ	牛乳	米・植物油脂 蒸し麺	キャベツ もやし・小松菜 青のり・バナナ	443 15.9
4 (木)	ごはん	ハンバーグ マカロニとツナ炒め ほうれん草おひたし・煮豆 グレープフルーツ	豚肉・鶏肉 ツナ・金時豆 鯉節	牛乳	米・植物油脂 マカロニ	玉ねぎ・キャベツ ほうれん草・人参 グレープフルーツ	424 13.2
5 (金)	ごまごはん	回鍋肉 焼売・ふきのおかか煮 青梗菜と竹輪の和え物 ミニゼリー	豚肉・鶏肉 鯉節 竹輪	牛乳	米・植物油脂・胡麻 小麦粉	キャベツ・ピーマン ふき・青梗菜・玉ねぎ	420 11.4
8 (月)	ごはん	鶏肉の竜田揚げ 野菜入りスクランブルエッグ 小松菜と油揚げ煮・胡瓜の中華和え 豆腐のずまし汁・パイン	鶏肉・たまご 油揚げ・豆腐	牛乳	米・植物油脂 片栗粉	玉ねぎ・人参・コーン 小松菜・胡瓜 わかめ・パイン	428 12.3
9 (火)	たまごふりかけごはん	赤魚の塩焼き 厚揚げと青菜のチャンプル風 南瓜煮・ブロッコリーコンソメ煮 オレンジ	たまご・赤魚 厚揚げ	牛乳	米・植物油脂	玉ねぎ・もやし・南瓜 ブロッコリー オレンジ	424 19.8
10 (水)	バターロール	タンダーチキン マカロニ野菜ソテー・ミニトマト ポテトサラダ・野菜スープ 桃	鶏肉・ベーコン	牛乳	バターロール・植物油脂 マカロニ・じゃが芋 マヨネーズ・小麦粉	玉ねぎ・人参 ミニトマト・胡瓜 キャベツ・もやし・桃	423 11.2
11 (木)	ごはん	八宝菜 切干大根煮・ほうれん草なめ茸和え 厚焼きたまご バナナ	豚肉・えび・イカ たまご・カニカマ	牛乳	米・植物油脂 片栗粉	玉ねぎ・人参・キャベツ もやし・竹の子・切干大根 ほうれん草・なめ茸・バナナ	417 14.5
12 (金)	ごはん	カニクリームコロッケ ミニオムレツ カリフラワーコンソメ煮・野菜の和え物 グレープフルーツ	カニ・たまご	牛乳	米・植物油脂 小麦粉	カリフラワー・キャベツ 人参・ほうれん草 グレープフルーツ	425 10.5
15 (月)	ごはん	白身魚フライ ビーフン野菜炒め・厚揚げのこあんかけ ブロッコリーおかか和え・じゃが芋の味噌汁 桃	白身魚 厚揚げ・鯉節	牛乳	米・植物油脂・ビーフン 小麦粉・パイン 片栗粉・じゃが芋	玉ねぎ・人参・ピーマン しめじ・えのき ブロッコリー・桃	421 19.0
16 (火)	ごまごはん	ホークスタミナ炒め 和風ツナスパゲティー お豆のトマト煮・ミモザサラダ オレンジ	豚肉・ツナ ミックスビーンズ たまご	牛乳	米・植物油脂・胡麻 スパゲティー	玉ねぎ・ほうれん草 キャベツ・胡瓜・コーン オレンジ	427 14.5
17 (水)	ごはん	バジルチキンステーキ 春巻き・焼き竹輪 中華風サラダ・わかめスープ バナナ	鶏肉・竹輪	牛乳	米・植物油脂 小麦粉 春雨	竹の子・キャベツ・胡瓜 もやし・わかめ・長ネギ バナナ	435 13.1
18 (木)	ごはん	卵と野菜の中華炒め キャベツとささみの和え物 ひじき煮・人参さつま パイン	たまご・ささみ 魚すり身・大豆 油揚げ	牛乳	米・植物油脂	玉ねぎ・人参・青梗菜・コーン キャベツ・ひじき パイン	418 14.7
19 (金)	鮭フレークごはん	肉じゃが さつま揚げと小松菜炒め ウインナー・マカロニサラダ オレンジ	鮭フレーク・豚肉 さつま揚げ ウインナー	牛乳	米・植物油脂 じゃが芋 マカロニ・マヨネーズ	玉ねぎ・人参・小松菜 胡瓜・キャベツ オレンジ	428 11.3
22 (月)	ごはん	厚揚げ中華うま煮 ツナとコーンの炒め・粉ふき芋 ほうれん草おかか和え ミニゼリー	厚揚げ・豚肉 ツナ・鯉節	牛乳	米・植物油脂 片栗粉・じゃが芋	玉ねぎ・人参・もやし コーン・キャベツ ほうれん草	412 11.6
23 (火)	ごはん	親子煮 焼売 ナムル・さつま芋煮 オレンジ	たまご・鶏肉	牛乳	米・植物油脂 小麦粉・さつま芋・胡麻	玉ねぎ・もやし ほうれん草・キャベツ オレンジ	414 14.1
24 (水)	バターロール	チキンピザ焼き ベーコンとマカロニ炒め・ポテトフライ カリフラワー煮・野菜スープ みかん	鶏肉・ベーコン チーズ	乳酸菌飲料	バターロール・植物油脂 じゃが芋	玉ねぎ・人参・コーン カリフラワー・キャベツ もやし・みかん	416 16.8
25 (木)	ごはん	さばの竜田揚げ 里芋と人参煮 鶏そばろ・野菜の胡麻マヨ和え バナナ	さば・鶏肉	牛乳	米・植物油脂 片栗粉・里芋 胡麻・マヨネーズ	人参・キャベツ もやし・ほうれん草 胡瓜・バナナ	425 12.0
26 (金)	ごはん	肉団子群豚 大根とさつま揚げ煮 たまごロール・マカロニサラダ グレープフルーツ	豚肉・鶏肉 さつま揚げ・たまご	牛乳	米・植物油脂 マカロニ・マヨネーズ	玉ねぎ・人参・竹の子 ピーマン・大根 胡瓜・キャベツ グレープフルーツ	427 13.2
29 (月)		ホークカレー チキンナゲット・ほうれん草とコーンの炒め カニかまサラダ 杏仁豆腐とみかん	豚肉・鶏肉 カニかまほこ	乳酸菌飲料	米・植物油脂 小麦粉・カレールー じゃが芋	玉ねぎ・人参・ほうれん草 コーン・キャベツ みかん	431 12.5
30 (火)	ごまごはん	麻婆なす 揚げ餃子・大根煮 ナムル オレンジ	豚肉	牛乳	米・植物油脂・胡麻 小麦粉	なす・玉ねぎ・長ネギ にら・キャベツ・大根 ほうれん草・カリフラワー オレンジ	404 12.8



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♪



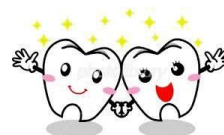


紫陽花が咲き始め、そろそろ梅雨の訪れを感じる季節となりました。気温や湿度が高くなり、体調を崩しやすい時期でもあります。

食中毒予防の基本は『手洗い』です。ご家庭でも石鹸を使った丁寧な手洗いとこまめなうがいを心掛け、予防に努めていきましょう。



虫歯を防ぐ食生活



6月4日は、虫歯予防デーです。

永久歯は一生使い続けていく大切なもの。

歯磨きとともに、虫歯になりにくい食生活を心がけるようにしましょう。

★虫歯をつくらない秘訣★

①歯を丈夫にしよう

歯を作るためには、カルシウム・ビタミン・たんぱく質が多い食べ物を意識して食べるのが大切です。

②よく噛んで食べる

よく噛むことで丈夫な歯を作ります。成長に合わせて、繊維の多いものも食べてみましょう。

③甘いもの・歯にくっ付きやすいものは控えましょう

キャラメル・ガム・チョコレートなどの甘いもの、歯に付きやすいものは控えるようにしましょう。

④食べた後はしっかり歯磨きをする

食べた後は、口をゆすいだり、歯を磨く習慣を身に付けましょう。

味わってよく噛む習慣を身に付けましょう

噛むということは、乳幼児期から大人までの学習によって習慣となり、身に付いていく身体の発育には欠かせない大切な生活習慣と言えます。しかし、ただ噛む回数を増やすだけでは習慣化することは難しい為、楽しく食事したり食べ物を美味しく味わうなかで、少しずつ噛む習慣を身に付けていきましょう。

食事は5感を使って楽しむもの

～食べ方を育みましょう～

視覚：彩り豊かな盛り付け（食材の色・大きさ・料理の盛り付け）

触覚：歯ごたえ・舌ざわり・喉越し（食材に触れる）

味覚：よく噛んで味わう（食材の味・薄味を楽しむ）

聴覚：料理・噛むときの音（カリカリ・サクサクおいしい音）、食事中的会話

嗅覚：料理の香り・食材の匂い（おいしい香りで食欲が増す）