

2020年 8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	筑前煮 ビーフン野菜炒め・ポテトフライ ブロッコリーおかか和え みかん	豚肉・鯉節	牛乳	米・植物油脂 ビーフン・じゃが芋	大根・人参・ごぼう 玉ねぎ・キャベツ・ピーマン ブロッコリー・みかん	415 11.6
4(火)	ごはん	豚肉の生姜焼き ウインナーとコーン炒め 大根の煮物・野菜サラダ グレープフルーツ	豚肉・ウインナー	牛乳	米・植物油脂	生姜・玉ねぎ・コーン 大根・キャベツ・胡瓜 グレープフルーツ	400 12.5
5(水)	ごはん	チンジャオロース 焼売・人参さつま ほうれん草胡麻和え オレンジ	豚肉・鶏肉 魚すり身	牛乳	米・植物油脂 小麦粉・胡麻	玉ねぎ・ピーマン・竹の子 ほうれん草・人参 オレンジ	410 13.4
6(木)	ごはん	豚肉と厚揚げの味噌炒め 竹輪の照り焼き ひじき煮・ナムル ミニゼリー	豚肉・厚揚げ 竹輪	牛乳	米・植物油脂	玉ねぎ・ひじき・人参 キャベツ・もやし	405 12.6
7(金)	ごはん	さばの照り焼き 肉野菜炒め・里芋煮 胡瓜の塩昆布和え オレンジ	さば・豚肉	牛乳	米・植物油脂 里芋	玉ねぎ・人参・キャベツ 胡瓜・昆布 オレンジ	412 16.2
10(月)		山の日					
11(火)	ごはん	ハンバーグ マカロニ野菜ソテー 揚げ焼売・ナムル オレンジ	鶏肉・豚肉	牛乳	米・植物油脂 小麦粉・パン粉 マカロニ	玉ねぎ・人参・ピーマン キャベツ・もやし オレンジ	420 14.3
12(水)	ごはん	鶏肉の照り焼き 厚揚げと根菜煮 さつま芋天ぷら・浅漬け バナナ	鶏肉・厚揚げ	牛乳	米・植物油脂 さつま芋	人参・大根・ごぼう キャベツ・胡瓜 バナナ	416 12.4
13(木)	ごはん	コーンコロッケ 細切り昆布煮 竹輪煮・和風サラダ ミニゼリー	大豆・竹輪 鯉節	牛乳	米・植物油脂 小麦粉	コーン・昆布・人参 キャベツ・胡瓜・コーン	404 13.2
14(金)	ごはん	赤魚塩焼き 大根と油揚げ炒め ツナと野菜の和え物・ミニトマト バナナ	赤魚・油揚げ ツナ	牛乳	米・植物油脂	大根・キャベツ・ほうれん草 ミニトマト バナナ	390 14.2
17(月)	ごはん	肉じゃが 和風スバゲティー 金平ごぼう・胡瓜とじゃこの和えもの ミニゼリー	豚肉・しらす干し	牛乳	米・植物油脂 じゃが芋・スバゲティー	玉ねぎ・人参・ほうれん草 ごぼう・人参・胡瓜	415 11.6
18(火)	ごはん	鮭の味噌漬け焼き ひじき煮・ほうれん草おかか和え 焼きとうもろこし オレンジ	鮭・油揚げ 鯉節	牛乳	米・植物油脂	ひじき・人参・ほうれん草 とうもろこし オレンジ	400 18.5
19(水)	ごはん	タンンドリーチキン 高野豆腐と里芋煮 ウインナー・和風サラダ グレープフルーツ	鶏肉・ウインナー 鯉節	牛乳	米・植物油脂 高野豆腐・里芋	きゃべつ・胡瓜・トマト グレープフルーツ	404 12.6
20(木)	ごはん	海鮮中華炒め 焼売・南瓜煮 ミニトマト 桃	えび・イカ・豚肉 鶏肉	牛乳	米・植物油脂 片栗粉・小麦粉	玉ねぎ・人参・もやし キャベツ・竹の子 ミニトマト・桃	401 12.5
21(金)	ごはん	ボークスタミナ炒め 竹輪の磯部揚げ・じゃが芋煮 胡瓜とわかめの生姜醤油和え オレンジ	豚肉・竹輪	牛乳	米・植物油脂 小麦粉・じゃが芋	玉ねぎ・胡瓜・わかめ オレンジ	430 14.4
24(月)	ごはん	肉豆腐 切干大根煮・ポテトフライ ブロッコリーおかか和え パン	豚肉・豆腐 鯉節	牛乳	米・植物油脂 じゃが芋	長ネギ・えのき 切干大根・人参 ブロッコリー・パン	400 11.4
25(火)	冷やしうどん	竹輪の磯辺揚げ・揚げ玉・わかめ かまぼこ バナナ	かまぼこ 竹輪	牛乳	うどん・植物油脂 小麦粉	わかめ バナナ	360 12.4
26(水)	ごはん	鶏肉と野菜炒め 春巻き・さつま芋煮 胡瓜とトマトの中華和え オレンジ・豆腐と油揚げの味噌汁	鶏肉・豚肉 油揚げ	牛乳	米・植物油脂 小麦粉・さつま芋 豆腐	玉ねぎ・人参・キャベツ ほうれん草・竹の子 胡瓜・トマト・オレンジ	425 14.4
27(木)	ごはん	コーングラタン えびフライ かぼちゃサラダ・ミニトマト グレープフルーツ	えび	牛乳	米・植物油脂 小麦粉・パン粉 マヨネーズ	コーン・玉ねぎ 南瓜・ミニトマト グレープフルーツ	410 11.9
28(金)	ごはん	さわらのねぎ香味焼き ウインナーとマカロニ炒め 人参とコーンの洋風煮・青梗菜と油揚げ炒め バナナ	さわら・ウインナー 油揚げ	牛乳	米・植物油脂 マカロニ	長ネギ・玉ねぎ 人参・コーン・青梗菜 バナナ	416 13.4
31(月)	ごはん	ボークカレー・チキンナゲット ほうれん草のソテー ツナサラダ フチシュークリーム	豚肉・鶏肉 ツナ	乳酸菌飲料	米・植物油脂 小麦粉・カレールー じゃが芋・マヨネーズ	玉ねぎ・人参・ほうれん草 キャベツ・胡瓜	430 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♪



25日(火)の『冷やしうどん』は年長組のお友達が選んだリクエストメニューです♪



きゅうしょくだより



2020年8月

気温や湿度が高くなり、蒸し暑い日が続いています。熱中症などを防ぐために、こまめな水分補給を行うことが大切です。私たちの体内にある水分は、体温の調整や、体に不要な物質を尿や汗として体の外に出すなど、重要な働きをしています。特に乳幼児は大人に比べて水分を多く必要とするため、たくさん汗をかいた後は不足した水分をこまめに補う必要があります。



夏を元気に過ごす3つのポイント



1. 規則正しい食事

1日3回、規則正しくバランスのよい食事を心がけましょう。冷たいもの、水分のとりすぎは要注意です。麺類だけの食事もお気をつけましょう。

2. しっかり遊びましょう

しっかり身体を動かして遊びましょう。外遊びの時は、帽子と水分補給を忘れずに！

3. 十分身体を休めましょう

睡眠をしっかりとして、疲れをためないようにしましょう。冷房を入れる場合は、直接風が身体に当たらないようにしましょう。

夏バテを予防する食生活

☆ポイント1 バランスの良い食事をとりましょう！

夏には大量の汗をかきます。汗とともに、エネルギーを作り出すときに必要なビタミンB群や、ミネラルが失われてしまうため、身体がだるくなったりします。

夏バテを予防するには、バランスの良い食事を心がけましょう。

～夏におすすめの食品～

たんぱく質 …肉、魚、豆、卵など

ビタミンB₁ …豚肉、大豆、枝豆、玄米など

ビタミンC …ピーマン、南瓜、芋類、柑橘類など

カリウム …トマト、胡瓜、茄子、スイカなど

クエン酸…酢、レモン、オレンジ、梅干しなど クエン酸の摂取は疲れの回復に役立ちます！



☆ポイント2 生活リズムを整えましょう！

1日を活発に過ごすためには、朝食をしっかりとり、そのために、早寝早起きの「生活リズム」をつくってあげましょう。また、夏はエアコンの効いた部屋で1日中過ごしていませんか？体温調節がしづらくなり、夏バテしやすい身体になることがあります。

規則正しい生活を心がけましょう。



☆ポイント3 こまめに水分補給をしましょう！

子どもは大人に比べて体内水分量が多く汗の量は(体重1kgあたり)おとなの約3倍もあります。そのため、ある程度意識して水分補給することが大切です。家庭で常備しておく飲み物は

「麦茶」や「水」が良いです。ジュースや乳酸菌飲料、スポーツドリンクには糖分が多く含まれており、飲み過ぎると、食欲の低下や好き嫌いにつながることもあります。麦茶や水以外にも「夏野菜」を食べることで、水分補給やビタミンを補給することができます。

