

2020年9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)	ごはん	親子煮 ウインナーとコーン炒め ポテトフライ・野菜の和え物 オレンジ	卵・鶏肉 ウインナー	牛乳	米・植物油脂 じゃが芋	玉ねぎ・コーン キャベツ・小松菜・もやし 人参・オレンジ えのき・ほうれん草	420 14.1
2 (水)	ごはん	たらのマヨ味噌焼き ハムとキャベツ炒め ふきおかか煮・ブロッコリーサラダ バナナ えのきとほうれん草のすまし汁	たら・ハム 鯉節	牛乳	米・植物油脂 マヨネーズ	キャベツ・玉ねぎ・ふき ブロッコリー・人参 バナナ	406 12.3
3 (木)	ごはん	鶏肉の竜田揚げ マカロニソテー 厚焼たまご・ナムル みかん	鶏肉・卵	牛乳	米・植物油脂 片栗粉・マカロニ	玉ねぎ・人参・ピーマン もやし・キャベツ・ほうれん草 みかん	430 12.4
4 (金)	ごま塩ごはん	豚肉と卵の中華炒め 竹輪のカレー風味揚げ 小松菜としらす和え・中華胡瓜 梨	豚肉・卵 竹輪・しらす	牛乳	米・植物油脂・胡麻 小麦粉	玉ねぎ・人参・もやし 小松菜・胡瓜 梨	410 11.3
7 (月)	ごはん	肉豆腐 焼売 さつま芋天ぷら・野菜のおかか和え パン わかめと油揚げの味噌汁	豚肉・豆腐 鶏肉・鯉節 油揚げ	牛乳	米・植物油脂 小麦粉・さつま芋	えのき・しめじ・人参 長ネギ・玉ねぎ キャベツ・もやし・ほうれん草 わかめ・パン	416 12.8
8 (火)	ごはん	ごはん さわらのカレー風味焼き ブロッコリーとエビ炒め・大根と人参煮 和風サラダ・オレンジ	さわら・エビ	牛乳	米・植物油脂	ブロッコリー・玉ねぎ 大根・人参・キャベツ・胡瓜 水菜・オレンジ	410 13.8
9 (水)	バターロール	ハンバーグ チキンナゲット・ほうれん草とコーンの炒め ミモザサラダ 梨 野菜スープ	鶏肉・豚肉 卵	乳酸菌飲料	バターロール・植物油脂 小麦粉・パン粉	玉ねぎ・ほうれん草・コーン キャベツ・胡瓜・トマト もやし・わかめ 梨	400 14.2
10 (木)	ごま塩ごはん	麻婆豆腐 野菜つみれと人参さつま煮・こふき芋 カリフラワーマヨ味噌和え バナナ	豆腐・豚肉 魚すり身	牛乳	米・植物油脂・胡麻 じゃが芋 マヨネーズ	長ネギ・玉ねぎ・人参 カリフラワー バナナ	408 12.3
11 (金)	ごはん	鶏肉のマーマレード焼き ビーフン炒め・ひじき煮 青菜とえのきのおひたし グレープフルーツ	鶏肉・油揚げ 大豆	牛乳	米・植物油脂 ビーフン	玉ねぎ・人参・ピーマン ひじき・小松菜・えのき グレープフルーツ	400 11.1
14 (月)	ごはん	ハムカツ 焼きそば・高野豆腐煮 ほうれん草とカニカマ和え ミニゼリー 大根といんげんの味噌汁	ハム・高野豆腐 カニカマ	牛乳	米・植物油脂 蒸し麺・小麦粉 パン粉	キャベツ・もやし ほうれん草 大根・いんげん	430 12.4
15 (火)	ごはん	ハヤシ煮込み 人参とコーンのソテー・南瓜煮 キャベツとささみのポン酢和え 梨	豚肉・ささみ	牛乳	米・植物油脂 小麦粉	玉ねぎ・コーン・人参 南瓜・キャベツ 梨	410 11.9
16 (水)	バターロール	チキンピザ焼き きのこのスバグティ オムレツ・カリフラワーサラダ バナナ もやしとコーンのスープ	鶏肉・チーズ 卵	牛乳	バターロール・植物油脂 スバグティ	玉ねぎ・えのき・しめじ 万能ねぎ・カリフラワー 胡瓜・バナナ もやし・コーン	403 12.8
17 (木)	ごま塩ごはん	回鍋肉 春巻き・大学芋 ほうれん草のおひたし オレンジ	豚肉	牛乳	米・植物油脂 小麦粉・さつま芋 春雨	キャベツ・ピーマン 竹の子・ほうれん草 人参・オレンジ	426 12.6
18 (金)	ふりかけごはん	さばの照り焼き 竹輪のカレー風味揚げ 白和え・キャベツと胡瓜の塩昆布和え グレープフルーツ	卵・さば 竹輪・豆腐	牛乳	米・植物油脂 小麦粉	ほうれん草・人参 キャベツ・胡瓜・昆布 グレープフルーツ	418 14.6
21 (月)		敬老の日					
22 (火)		秋分の日					
23 (水)	ごはん	メンチカツ 野菜のカレー風味炒め 高野豆腐煮・マカロニサラダ 桃 ほうれん草ともやしの味噌汁	豚肉・高野豆腐	牛乳	米・植物油脂 小麦粉・パン粉 マカロニ・マヨネーズ	玉ねぎ・キャベツ・人参 胡瓜・コーン・桃 ほうれん草・もやし	432 12.9
24 (木)	ごはん	鶏肉ときのこのトマトソース煮込み バジルスバグティ・小松菜と油揚げ炒め ポテトサラダ オレンジ	鶏肉・油揚げ	牛乳	米・植物油脂 スバグティ じゃが芋・マヨネーズ	玉ねぎ・えのき・しめじ・エリンギ トマト・小松菜・胡瓜・人参 オレンジ	408 10.6
25 (金)	ごはん	鮭のちゃんちゃん焼き 切干大根煮 揚げ焼売・ほうれん草の胡麻和え グレープフルーツ	鮭・油揚げ 鶏肉	牛乳	米・植物油脂・胡麻 小麦粉	玉ねぎ・人参・もやし 白菜・切干大根 ほうれん草 グレープフルーツ	400 14.7
28 (月)	ごはん	白身魚フライ 鶏そぼろ・金平ごぼう わかめと胡瓜の和え物 オレンジ	白身魚・鶏肉	牛乳	米・植物油脂 小麦粉・パン粉	人参・ごぼう わかめ・胡瓜 オレンジ	416 12.9
29 (火)	ごはん	キーマカレー エビフライ・ほうれん草とベーコン炒め カリフラワーサラダ グレープフルーツ	豚肉・エビ ベーコン	乳酸菌飲料	米・植物油脂 小麦粉・パン粉 カレールー	玉ねぎ・人参・ほうれん草 カリフラワー・コーン グレープフルーツ	426 12.8
30 (水)	ごはん	鶏肉の照り焼きレモン風味 細切り昆布煮 人参さつま・ナムル オレンジ まぐろ汁	鶏肉・油揚げ 魚すり身 マグロ・豆腐	牛乳	米・植物油脂	レモン・昆布・人参 もやし・白菜・ほうれん草 ねぎ・オレンジ	400 11.1



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、30日の
まぐろを使用した、『まぐろ汁』です。



きゅうしょくだより

2020年9月

夏の疲れが出てくる時期、まずはゆっくり休むこと。胃腸や肝臓といった内臓もけっこう疲れているのです。肝臓は取り入れた栄養素を組み立てなおし身体中に送ったり、身体によくないものをこわしたり、栄養物をストックしたり、とたくさんの役割があるので、肝臓の調子が悪くなると他のいろいろな所も悪くなってしまいます。早めに就寝してまず疲れをとり、ごはんもたくさん食べ、元気に遊びましょう。



～夏の疲れをとって元気に遊ぼう～



1. これを食べて夏バテ知らずに

★代謝を助けるビタミンB群

夏バテを克服する鍵は体の代謝を促進させることにあります。そのためには代謝を助ける役割をするビタミンB群を多くとることが有効です。特にビタミンB₁は糖質の代謝に深く関与するほか、筋肉にたまった疲労物質の乳酸を取り除く働きがあります。豚肉・胚芽・豆類・ごま・うなぎ・牛乳などに多く含まれています。

ビタミンB₂は脂質やタンパク質の代謝を助けエネルギーに変えるのと、血液の循環をよくする働きがあります。レバーや卵黄、緑黄色野菜に多く含まれています。



2. 疲労回復には良質なタンパク質をとりましょう

タンパク質はたまご、肉、魚などにあります。これから旬のおいしい魚はサバ、アジ、サンマなどです。



3. ビタミンB・Cをとりましょう

この時期の野菜のかぼちゃ、大根葉（ただし陽の光を浴びたもの）、里芋、さつまいもなど植物性の食べ物は、動物性の食べ物にはない繊維素があり、胃腸を刺激して、運動や分泌を盛んにし便秘をよくします。血液をきれいにしたり、夏ヤセを回復したりします。そして栄養をとった後は適度な運動と睡眠が必要です。

