

2020年 10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 (木)	ごはん	油麩入り肉じゃが ささみと小松菜炒め・焼売 かに風味サラダ パン	豚肉・ささみ 鶏肉・かに風味蒲鉾	牛乳	米・植物油脂・麩 小麦粉・じゃが芋	玉ねぎ・人参・小松菜 キャベツ・胡瓜・コーン パン	415 12.4
2 (金)	ごはん	ポークスタミナ焼き さつまいもの天ぷら・ふきおかか煮 ブロッコリーマヨ和え グレープフルーツ	豚肉	牛乳	米・植物油脂 さつまいも・小麦粉 マヨネーズ	玉ねぎ・にら・ふき ブロッコリー・人参 グレープフルーツ	406 11.3
5 (月)	ごま塩ごはん	チンジャオロース 春巻き・竹輪煮 五色和え オレンジ・中華風スープ	豚肉・竹輪	牛乳	米・植物油脂・胡麻 片栗粉・小麦粉	ピーマン・竹の子 キャベツ・ほうれん草・もやし 人参・コーン・オレンジ わかめ	400 12.0
6 (火)	たまごふりかけごはん	赤魚塩焼き チキンナゲット・切干大根煮 カリフラワーサラダ グレープフルーツ	卵・赤魚 鶏肉・油揚げ	牛乳	米・植物油脂 小麦粉	切干大根・人参 カリフラワー・玉ねぎ・胡瓜 グレープフルーツ	406 12.3
7 (水)	バターロール	チキンクリームシチュー エビフライ・マカロニ炒め キャンディーチーズ バナナ・野菜スープ	鶏肉・エビ チーズ	牛乳	バターロール・植物油脂 小麦粉・マカロニ パン粉・じゃが芋	玉ねぎ・人参・コーン キャベツ・ピーマン バナナ わかめ・ほうれん草	390 11.8
8 (木)	ごはん	すき焼き風煮込み 野菜入りスクランブルエッグ 小松菜と油揚げ炒め・胡瓜ともやしの中華和え 桃	豚肉・豆腐 卵・油揚げ	牛乳	米・植物油脂	白菜・しめじ・えのき・長ネギ 玉ねぎ・コーン・小松菜 胡瓜・もやし・桃	412 13.5
9 (金)	鮭フレークごはん	鶏肉の竜田揚げ ピーマン野菜炒め・厚揚げと里芋煮 ミモザサラダ オレンジ	鮭フレーク・鶏肉 厚揚げ・卵	牛乳	米・植物油脂 片栗粉・小麦粉 ピーン・里芋	玉ねぎ・人参・ピーマン キャベツ・胡瓜・トマト オレンジ	426 11.1
12 (月)	ごはん	にんにくの芽炒め ひじき煮・こぶき芋 キャベツとほうれん草のおかか和え グレープフルーツ・味噌汁	豚肉・大豆 油揚げ・鰹節 豆腐	牛乳	米・植物油脂 じゃが芋	玉ねぎ・人参・にんにくの芽 もやし・ひじき・キャベツ ほうれん草・グレープフルーツ なめこ	395 12.1
13 (火)	ごま塩ごはん	中華うま煮 ウインナー・ミニ野菜オムレツ 春雨サラダ オレンジ	豚肉・エビ・春雨 ウインナー・卵	牛乳	米・植物油脂・胡麻	玉ねぎ・人参・椎茸 白菜・もやし・胡瓜 オレンジ	408 11.3
14 (水)	ごはん	ささみフライ ウインナーとマカロニカレー風味炒め 人参シリシリ・野菜とカニカマ和え バナナ・豚汁	ささみ・ウインナー ツナ・かに風味蒲鉾 豚肉	牛乳	米・植物油脂 小麦粉・パン粉 マカロニ	玉ねぎ・人参・キャベツ 白菜・胡瓜・コーン バナナ 大根・長ネギ・ごぼう	400 12.3
15 (木)	ごはん	白身魚のマヨ味噌焼き 焼きそば ほうれん草おひたし・煮豆 パン	白身魚・豚肉 鰹節・豆	牛乳	米・植物油脂 マヨネーズ・蒸し麺	キャベツ・もやし ほうれん草・人参 パン	398 12.0
16 (金)	ごはん	豚肉の生姜焼き 根菜煮・キャベツと竹輪の和え物 かぼちゃサラダ みかん	豚肉・竹輪	牛乳	米・植物油脂 マヨネーズ	生姜・玉ねぎ・ごぼう 大根・キャベツ・南瓜 みかん	416 10.9
19 (月)	ごはん	ポークカレー たまごロール・ツナとほうれん草の和え物 野菜サラダオーロラソース ミニゼリー	豚肉・卵 ツナ	乳酸菌飲料	米・植物油脂 カレールー・小麦粉 マヨネーズ・じゃが芋	玉ねぎ・人参・ほうれん草 キャベツ・胡瓜・トマト コーン	420 12.6
20 (火)	ごはん	さばの竜田揚げ 高野豆腐と里芋煮 春雨炒め・トマトサラダ グレープフルーツ	卵・さば 高野豆腐・春雨	乳酸菌飲料	米・植物油脂 片栗粉・里芋	玉ねぎ・人参・ピーマン トマト・キャベツ グレープフルーツ	405 13.6
21 (水)	バターロール	ハンバーグ 野菜スナグティ・ほうれん草とベーコンソテー フレンチサラダ オレンジ・野菜スープ	鶏肉・豚肉 ベーコン	牛乳	バターロール・植物油脂 パン粉・小麦粉 スナグティ	玉ねぎ・ほうれん草 コーン・キャベツ・胡瓜 オレンジ わかめ	390 12.8
22 (木)	ごはん	筑前煮 白菜とツナの炒め・人参さつま キャベツとささみの和え物 バナナ	鶏肉・ツナ 魚すり身・ささみ	牛乳	米・植物油脂	大根・人参・ごぼう・椎茸 白菜・キャベツ バナナ	400 12.3
23 (金)	ごはん	タンドリーチキン さつま揚げと小松菜炒め 金平ごぼう・ポテトサラダ 桃	鶏肉・さつま揚げ	牛乳	米・植物油脂 じゃが芋・マヨネーズ	小松菜・ごぼう・人参 胡瓜・桃	400 10.2
26 (月)	ごはん	コーンコロケ ピーマン野菜炒め・ウインナーグチャップ 小松菜とえのきのお浸し オレンジ・すまし汁	ウインナー 鰹節 ちくわ 豆腐	牛乳	米・植物油脂 小麦粉・パン粉 ピーン	玉ねぎ・人参・もやし ピーマン・小松菜・えのき オレンジ 長ネギ	403 9.1
27 (火)	ごはん	肉団子酢豚 春巻き・焼き竹輪 ひじき煮 バナナ	豚肉・鶏肉 竹輪・油揚げ・春雨	牛乳	米・植物油脂 小麦粉・パン粉	玉ねぎ・人参・竹の子 ピーマン・バナナ ひじき	403 11.7
28 (水)	たまごふりかけごはん	鶏肉の照り焼き ツナと野菜の炒め がんも煮・こぶき芋 みかん・味噌汁	卵・鶏肉・ツナ がんもどき	牛乳	米・植物油脂 じゃが芋	コーン・玉ねぎ・人参 キャベツ・もやし 大根・長ネギ・みかん	403 11.1
29 (木)	鮭フレークごはん	白菜ときくらげの中華炒め 揚げ焼売・油揚げと青梗菜炒め キャベツの塩昆布和え オレンジ	鮭フレーク・豚肉 鶏肉・油揚げ	牛乳	米・植物油脂 小麦粉	白菜・きくらげ・もやし・玉ねぎ 人参・青梗菜・キャベツ 昆布・オレンジ	408 11.0
30 (金)	ごはん	たらの磯風味焼き 豚汁風煮込み 南瓜の煮物・ミニトマト グレープフルーツ	たら・豚肉	牛乳	米・植物油脂	玉ねぎ・人参・大根・ごぼう 南瓜・グレープフルーツ ミニトマト	410 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♪



★O印の原材料を使用しております。★表記されていない原材料につきましては、お手数ですが、お問い合わせ下さい。

Table with columns for date, menu items, and ingredients (egg, flour, etc.). Rows include items like 'ごはん', '焼きそば', 'ハンバーグ', 'カレー'.

Table with columns for date, menu items, and ingredients (egg, flour, etc.). Rows include items like 'ごはん', 'ハンバーグ', 'カレー', '焼きそば'.



きゅうしょくだより

2020年10月

実りの秋。味覚の秋がやってきました。食べ物が一番美味しく、果物やきのこ、木の実も豊富になる季節になりました。収穫された新鮮な食材には、自然の恵みがいっぱいです。暑さが引き、食べ物がおいしく感じられるこの時期にいろいろな食材に触れ、多くの食体験を重ねて、おいしく楽しい食事の機会がもてると良いですね。



♡10月10日は目の愛護デーです♡



10月10日「10」を目に見立ててつくられた日、目の愛護デーです。目にいい栄養素としてビタミンAがありますがビタミンAには、目の粘膜にうるおいを与え、目の中にある光の強弱を感じる細胞を正常に保つ役割があります。日頃から、バランスのよい食事を心がけ、ゲームやテレビの画面を見過ぎないように注意して、目を大切にしましょう。

ビタミンAのはたらき

目の働きを助ける
粘膜を強くする
肌を健康に保つ
歯や骨の発育を助ける

ビタミンAが足りなくなると？

暗い所で目がみえにくくなる
風邪をひきやすくなる
肌がガサガサになる

ビタミンAを多く含む食べ物は？

レバー・牛乳・卵・かぼちゃ
うなぎ・人参・
ほうれん草など
色の濃い野菜



ビタミンAは、油といっしょにとると吸収がよくなります。野菜は、手軽にできる油炒めなどにして食べるのがおすすめです。

旬の味覚

成長期に必須の栄養素がたっぷり！

旬のさんま

さんまは、江戸時代から大衆魚として食べられてきた青魚で、成長期の子どもに欠かせない栄養素をたっぷりと含んでいます。良質なたんぱく質や、貧血を予防する鉄分とビタミンB群、粘膜を強くするビタミンA、丈夫な骨に必須のカルシウムとビタミンDなどです。また、さんまはDHA、EPAといった不飽和脂肪酸が豊富でこれらは脳の働きを高め、学習能力向上にも効果があります。貴重な脂を落とさないように調理して食べましょう。

脳を育てる「DHA」

DHA (=ドコサヘキサエン酸) は、脳や網膜など神経系の働きに不可欠な栄養素で、母乳にも含まれています。DHAは、神経系の発育や発達を助けるため、脳の成長が著しい乳幼児期には特に重要な栄養素として注目されています。体内で作られる量が少ないので、食品から取り入れることが大切。魚介類の脂に多く、特にさば、あじ、さんまなどの青魚に多く含まれています。