

2020年11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
2 (月)		入園願書受付の為、休園					
3 (火)		文化の日					
4 (水)	ごはん	たらのマヨ味噌焼き ハムとキャベツの炒め ふきおかか煮・ブロッコリーサラダ みかん 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 みかん	406 12.3
5 (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 バナナ	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 バナナ	430 12.4
6 (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 オレンジ	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 オレンジ	410 11.3
9 (月)	ごはん	肉豆腐 焼売 さつま芋天ぷら・野菜のおかか和え パイ・大根と油揚げの味噌汁	豚肉・豆腐 鶏肉・鯉節	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 パイ	416 12.8
10 (火)	ごはん	さわらのカレー風味焼き ブロッコリーとエビの炒め 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
11 (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炒め ミモザサラダ バナナ 野菜スープ	鶏肉・豚肉 卵	牛乳	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 バナナ	400 14.2
12 (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 桃	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 桃	408 12.3
13 (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
16 (月)	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 オレンジ 	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 オレンジ	426 12.8
17 (火)		遠足					
18 (水)	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ボン酢和え オレンジ	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 オレンジ	410 11.9
19 (木)	ごはん	鶏肉のケチャップ炒め きのこのスパゲティー 根菜煮・カリフラワーサラダ バナナ	鶏肉	牛乳	米・植物油脂 スパゲティー	玉ねぎ・えのき・しめじ ほうれん草・ごぼう・大根 カリフラワー・コーン バナナ	420 14.3
20 (金)	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 みかん	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・みかん	426 12.6
23 (月)		勤労感謝の日					
24 (火)	ふりかけごはん	メンチカツ 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・牛肉 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
25 (水)	バターロール	鶏肉ときのこのトマトソース煮込み パピルスパゲティー・ほうれん草ソテー ポテトサラダ オレンジ・野菜スープ	鶏肉	乳酸菌飲料	バターロール・植物油脂 スパゲティー じゃが芋・マヨネーズ	玉ねぎ・人参・しめじ えのき・ほうれん草 人参・オレンジ	410 12.9
26 (木)	ごはん	さばの照り焼き 野菜のカレー風味炒め 高野豆腐煮・マカロニサラダ 桃	豚肉・さば 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・人参・キャベツ ほうれん草・胡瓜 桃	430 14.2
27 (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
30 (月)	ごはん	クリームコロッケ 鶏そぼろ・金平ごぼう わかめと胡瓜の和え物 オレンジ すまし汁	鶏肉 エビ・カニ	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



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♪



きゅうしょくだより



2020年11月

秋も一段と深まり、紅葉が目を楽しませてくれる季節となりました。晩秋とよばれるこの季節は、肉、魚、やさい、果物などが一段とおいしさを増してきます。冬の訪れに備えて、秋の実りをバランスよく生かした食事で、寒さに負けない体づくりに励みましょう。



食欲の秋！！～食べる意欲は生きる意欲～



1. 食欲はどうしてわくの？

★おなかが空くからです

空腹感を感じる現象の裏には、身体の微妙な調節機能がはたらいっています。

★脳の中の、摂食中枢は食欲をわかせます

血糖値（ブドウ糖の血中濃度）が下がると、キャッチして「食べたい」という感覚をもたらします。

★満腹中枢は食欲をなくさせます

お腹がいっぱいするときや不快のときに、「食べたくない」という感覚をもたらします。



2. どうしてお腹が空かないの？

- 空腹ではないから
- 体調がわるいから
- 著しい不快感があるから

食事中にテレビのような興味を引くものがあつたりすると、大脳皮質からの情報が優位を占め「食欲を感じない」こともあります。

3. 子どもの食べる意欲を育てよう！

① 食事は1日3回+1回のおやつ

時間を決めて。ダラダラおやつは食事のときに食欲が出ず、肥満にもつながってしまいます。

② 手づくりの食事のよさを生かして

③ 加工食品はひかえめに

旨味調味料が含まれていて味が濃く、高カロリーのものが多いです。旨味に慣れてしまうと、野菜など素材の味を吟味できなくなります。

④ 栄養の「洪水」に気をつけて

⑤ 先走った「食べなさい」「おいしいわよ」の一方的な言葉がけの多さに気をつけて

子ども自らが発言する食欲を大切に。いっしょに「おいしいね」と共感しましょう。

⑥ 体を動かして、たくさん遊びましょう！

心地よい食欲が生まれるもとです。



歯を大切にしていますか？

こんな食生活はむし歯の原因になってしまいます！



・甘い菓子や飲み物のだらだら食べ



・歯みがきはめんどうだからしない



・あまりかまなくても食べられるやわらかい食べ物が好き

