

# 2020年12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	筑前煮 なすとピーマンの炒め・ポテトフライ 野菜の和え物 オレンジ	鶏肉	牛乳	米・植物油脂 じゃが芋	大根・ごぼう・竹の子 人参・なす・ピーマン 玉ねぎ・キャベツ・小松菜 オレンジ	417 12.2
2(水)	ごはん	コーングラタン 南瓜のそぼろ煮・ふきおかか煮 ブロッコリーマヨ和え りんご 野菜スープ	鶏肉・鯉節	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 ふき・ブロッコリー・人参 りんご	448 15.3
3(木)	ごはん	鶏肉の竜田揚げ マカロニソテー・ <b>笹かまぼこ</b> 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 キャベツ・もやし・ほうれん草 みかん	428 12.6
4(金)	ごはん	白身魚のマヨ味噌焼き チキンナゲット・小松菜と油揚げ和え 中華胡瓜 グレープフルーツ	白身魚・鶏肉 油揚げ	牛乳	米・植物油脂 マヨネーズ・小麦粉	小松菜・人参・胡瓜 グレープフルーツ	430 12.5
7(月)	ごま塩ごはん	肉団子酢豚 焼売・ポテトサラダ ミニトマト 桃 中華風スープ	豚肉・鶏肉	牛乳	米・植物油脂・胡麻 小麦粉・パン粉・じゃが芋 マヨネーズ	玉ねぎ・人参・竹の子 ピーマン・胡瓜・キャベツ ミニトマト	420 12.5
8(火)	ごはん	親子煮 ハムステーキ・さつま芋ぶら 和風サラダ みかん	卵・鶏肉 ハム	牛乳	米・植物油脂 さつま芋・小麦粉	玉ねぎ・キャベツ・トマト コーン・みかん	414 14.1
9(水)	バターロール	クリームシチュー オムレツ・ほうれん草とコーンの炒め 野菜のオーロラサラダ ミニゼリー 野菜スープ	鶏肉・卵	乳酸菌飲料	バターロール・植物油脂 小麦粉・マヨネーズ じゃが芋	玉ねぎ・人参・ほうれん草 コーン・キャベツ・胡瓜	418 14.3
10(木)	ふりかけごはん	ずき焼き風煮込み 小松菜とさつま揚げ炒め・こぶき芋 マカロニサラダ オレンジ	卵・豚肉・豆腐 さつま揚げ	牛乳	米・植物油脂 じゃが芋・マカロニ マヨネーズ	椎茸・しめじ・えのき・玉ねぎ 小松菜・胡瓜・キャベツ オレンジ	405 13.4
11(金)	ごはん	白身魚フライ ウインナーと野菜の炒め・ひじき煮 人参さつま りんご	白身魚・ウインナー 油揚げ・魚すり身	牛乳	米・植物油脂 小麦粉・パン粉	玉ねぎ・人参・キャベツ 白菜・ひじき・りんご	421 19.0
14(月)	ごはん	ポークカレー エビフライ・カリフラワーマヨ和え キャンディーチーズ オレンジ 	豚肉・エビ チーズ	乳酸菌飲料	米・植物油脂 小麦粉・カレールー パン粉・じゃが芋・マヨネーズ	玉ねぎ・人参・カリフラワー コーン オレンジ	449 13.5
15(火)	ふりかけごはん	さばの塩焼き 鶏肉と根菜煮・きゃべつの塩昆布和え 南瓜煮 グレープフルーツ	さば・鶏肉	牛乳	米・植物油脂	大根・ごぼう・人参 キャベツ・昆布・南瓜 グレープフルーツ	429 12.7
16(水)	バターロール	コーンコロッケ 人参シリシリ・カリフラワーサラダ マカロニソテー オレンジ 野菜スープ	ツナ・ウインナー	牛乳	バターロール・植物油脂 小麦粉・パン粉 マカロニ	玉ねぎ・人参・カリフラワー 水菜・オレンジ	418 11.8
17(木)	お餅	しょうゆ餅 <b>ずんだ餅</b> みかん		水	餅	みかん	
18(金)	ごま塩ごはん	ホイコーロー 揚げ焼売・高野豆腐煮 ブロッコリー中華和え パイン <b>預</b>	豚肉・高野豆腐 鶏肉	牛乳	米・植物油脂・胡麻 小麦粉	キャベツ・ピーマン にら・ブロッコリー パイン	433 12.3
21(月)	ごはん	ハンバーグ ナポリタン・ウインナー 青菜とえのきのおひたし ミニゼリー <b>預</b>	豚肉・鶏肉 ウインナー	牛乳	米・植物油脂 スバゲティー	玉ねぎ・ピーマン・小松菜 えのき	424 13.2
22(火)	ごはん	豚肉の生妻焼き ビーフン炒め・焼き竹輪 ひじき煮 オレンジ <b>預</b>	豚肉・竹輪 油揚げ	牛乳	米・植物油脂 ビーフン	生姜・玉ねぎ・ピーマン ひじき・人参 オレンジ	419 13.7
23(水)	ごはん	タンドリーチキン 和風ツナスバゲティー・厚揚げ煮 ナムル・りんご <b>預</b>	鶏肉・ツナ 厚揚げ	牛乳	米・植物油脂 スバゲティー	玉ねぎ・ほうれん草・わかめ キャベツ・もやし・人参 りんご	423 11.2
24(木)	ごはん	鮭の味噌漬焼き 切干大根煮・油揚げと青梗菜炒め キャベツの塩昆布和え オレンジ <b>預</b>	鮭・油揚げ	牛乳	米・植物油脂	切干大根・人参・青梗菜 キャベツ・昆布 オレンジ	409 12.3
25(金)	ごはん	肉じゃが ブロッコリーしらす和え・ウインナー 和風サラダ りんご <b>預</b>	豚肉・しらす干し ウインナー	牛乳	米・植物油脂 じゃが芋	玉ねぎ・人参・ブロッコリー キャベツ・胡瓜・トマト りんご	425 10.9
28(月)	ごはん	肉野菜炒め 高野豆腐と里芋煮 焼売・ツナサラダ ミニゼリー <b>預</b>	豚肉・高野豆腐 鶏肉・ツナ	牛乳	米・植物油脂 里芋・小麦粉	玉ねぎ・人参・キャベツ もやし・コーン	427 14.5



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♪



今月の地域にちなんだメニューは、  
3日の『笹かまぼこ』と17日の『ずんだ餅』です。







## 食事+運動+睡眠で風邪予防!

冬は空気が乾燥して、のどや鼻の粘膜が保湿性を失い、ウイルスに感染しやすくなります。また、栄養のバランスが崩れたり、睡眠不足や疲労が重なると、ウイルスに対する抵抗力が低下して風邪を引きやすくなります。風邪を引かないようにするためには、栄養をしっかりとって体を温めること、睡眠を充分とり体の疲れを取ることが大切です。体を温めてくれる根菜類や、ビタミンたっぷりの葉野菜、免疫力を高めてくれるきのこなどでかぜを予防しましょう。

## 寒さに負けない冬の食事



### 1. 風邪をひかない食事 ~4つの栄養素をバランスよく食べましょう

#### ◆たんぱく質をとる◆

血や肉をつくり、脂肪を燃えやすくして、体を温めます。〔肉・魚・大豆製品など〕

#### ◆適度に脂肪をとる◆

油はエネルギーが高いため、体が温まります。〔油・バターなど〕

#### ◆ビタミンCをとる◆

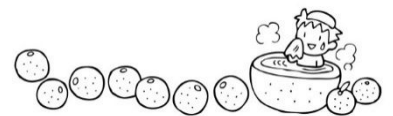
寒さに対する抵抗力を強くする働きがあります。〔果物・芋・ブロッコリー・カリフラワー等〕

#### ◆ビタミンAをとる◆

喉の粘膜を丈夫にして、風邪を引きにくくします。〔色の濃い野菜（かぼちゃ・人参等）レバー・卵等〕

### 2. 体を温める旬の食材

冬の野菜は寒さに耐えられるよう糖分が多く蓄積され甘みが感じられるのが特徴です。また、冬の野菜は体を温める働きがあるとされているものが多いので積極的にとりましょう。これらの食材を汁物や鍋にして食べると手軽にとることができ、体も温まりますね。



### 冬至(とうじ):12月22日



冬至は1年中最も一日の昼が短い日です。冬至にはかぼちゃを始め、おかゆ（小豆）やこんにゃくを食べる習慣があり、一部の地方では、れんこん、みかんなど、「ん」のつく食べ物を7種類食べると幸福になるといわれています。これは、冬になり、めずらしくなった野菜をお供えする意味からきています。かぼちゃを食べる習慣など、寒い時期は色の濃い野菜を食べ、風邪を予防するといった、昔からの知恵が感じられますね。また、冬の寒さに負けず、健康に過ごすために「ゆず湯」として、ゆずをお風呂に浮かべて入ります。風邪の予防や肌を強くする効果に優れているそうです。

### 年越しそばの由来

年越しそばは大晦日に縁起を担いで食べるそばです。その由来は…



- ① そばの実の三角形が邪気を祓うと言われていました。そばが切れやすいことから、その年の災いを捨てるため。
- ② そばは細長いため、「長寿になるように」という願いを込めて食べます。
- ③ 細工師が金粉を集めるためにそばを使うことから「お金を集める」という意味が込められています。