

2022年 1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
4 (火)	ごはん	ハンバーグ ナポリタン・ほうれん草とコーン炒め 和風サラダ ミニゼリー	鶏肉・ウインナー	牛乳	米・植物油脂 スバグティ	玉ねぎ・ピーマン・ほうれん草 コーン・キャベツ・胡瓜	360 12.1
5 (水)	ごはん	肉野菜炒め ウインナー・ポテトフライ 春雨サラダ オレンジ	豚肉・ウインナー	牛乳	米・植物油脂 じゃが芋・春雨	玉ねぎ・人参・キャベツ もやし・胡瓜 オレンジ	384 9.1
6 (木)	ごはん	さばの照り焼き 豚肉と大根煮・小松菜のおかか和え 人参さつま グレープフルーツ	さば・豚肉 鰹節	牛乳	米・植物油脂	大根・人参・小松菜 グレープフルーツ	357 20.4
7 (金)	ごはん	肉豆腐 揚げ焼売・じゃが芋煮 ほうれん草胡麻和え りんご	豚肉・豆腐 鶏肉	牛乳	米・植物油脂・胡麻 小麦粉・じゃが芋	玉ねぎ・人参・えのき 長ネギ・ほうれん草 りんご	380 11.1
10 (月)							
11 (火)	ごはん	タンンドリーチキン ほうれん草炒め 大根と人参煮・春雨サラダ オレンジ	鶏肉・ベーコン	牛乳	米・植物油脂 春雨	ほうれん草・玉ねぎ 大根・人参・胡瓜・もやし オレンジ	344 11.5
12 (水)	ごはん	コーンコロッケ ツナスバグティ・焼売 フレンチサラダ バナナ	ツナ・鶏肉	牛乳	米・植物油脂 小麦粉・パン粉	コーン・玉ねぎ・ほうれん草 キャベツ・胡瓜・トマト バナナ	411 8.7
13 (木)	ごはん	白身魚のねぎ香味焼き チキンナゲット・春雨カレー風味炒め ブロッコリーナムル 黄桃	白身魚・鶏肉	牛乳	米・植物油脂 小麦粉・春雨	長ネギ・玉ねぎ・人参 ピーマン・ブロッコリー 黄桃	388 16.7
14 (金)	ごま塩ごはん	八宝菜 高野豆腐煮・ジャーマンポテト マカロニサラダ オレンジ	豚肉・イカ・エビ 高野豆腐・ベーコン	牛乳	米・植物油脂・胡麻 片栗粉・じゃが芋 マカロニ・マヨネーズ	玉ねぎ・人参・白菜・もやし きゅうり・コーン オレンジ	404 11.2
17 (月)	ごはん	麻婆豆腐 ミニ春巻き・野菜巾着煮 ナムル パイン 中華スープ	豆腐・豚肉 油揚げ	牛乳	米・植物油脂 小麦粉・片栗粉	長ネギ・玉ねぎ・竹の子 いんげん・人参・キャベツ もやし・白菜・パイン	400 13.2
18 (火)	ごはん	チキンのピザ焼き マカロニと野菜のソテー・南瓜煮 大根と油揚げ和え りんご	鶏肉・チーズ 油揚げ	牛乳	米・植物油脂 マカロニ	玉ねぎ・トマト・ピーマン 南瓜・大根・りんご	366 13.9
19 (水)	バターロール	チキンクリームシチュー ブロッコリーとカリフラワー たまごロール・ツナサラダ オレンジ 野菜スープ	鶏肉・卵 ツナ	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・ブロッコリー カリフラワー・キャベツ きゅうり・オレンジ	310 18.3
20 (木)	ごはん	赤魚塩焼き 肉野菜炒め・人参さつま ほうれん草おかか和え グレープフルーツ	赤魚・豚肉 すり身・鰹節	牛乳	米・植物油脂	玉ねぎ・人参・キャベツ もやし・ほうれん草 グレープフルーツ	340 17.2
21 (金)	ごはん	豚肉の生姜焼き ツナと野菜炒め・ブロッコリーしらす和え スバグティサラダ みかん	豚肉・ツナ しらす干し	牛乳	米・植物油脂 スバグティ	生姜・玉ねぎ・人参 白菜・ブロッコリー きゅうり・ツナ・みかん	426 12.9
24 (月)	わかめごはん	厚揚げ中華うま煮 ウインナー・さつま芋の天ぷら 大根と胡瓜の塩昆布和え グレープフルーツ	豚肉・厚揚げ ウインナー	牛乳	米・植物油脂 片栗粉・さつま芋 小麦粉	わかめ・白菜・竹の子 人参・青梗菜・大根・胡瓜 昆布・グレープフルーツ	418 11.3
25 (火)	ごはん	ポークカレー エビフライ・厚焼たまご フレンチサラダ ミニシュークリーム	豚肉・エビ 卵	乳酸菌飲料	米・植物油脂 カレールー・じゃが芋 小麦粉・パン粉	玉ねぎ・人参・キャベツ きゅうり・トマト	460 12.2
26 (水)	バターロール	メンチカツ 野菜スバグティ・海鮮チヂミ 南瓜サラダ オレンジ 野菜スープ	豚肉・牛肉 イカ・卵	牛乳	バターロール・植物油脂 小麦粉・パン粉 スバグティ・マヨネーズ	玉ねぎ・人参・キャベツ ほうれん草・にら・南瓜 オレンジ	333 11.4
27 (木)	ごはん	親子煮 豆腐ときのご炒め・ナムル マカロニサラダ りんご	鶏肉・卵 豆腐	牛乳	米・植物油脂 マヨネーズ	玉ねぎ・えのき・しめじ 白菜・ほうれん草・もやし きゅうり・キャベツ・りんご	405 13.2
28 (金)	ごはん	さわらのマヨみそ焼き ビーフ炒め・切干大根煮 和風サラダ グレープフルーツ	さわら・油揚げ	牛乳	米・植物油脂 ビーフ・マヨネーズ	玉ねぎ・人参・ピーマン 切干大根・キャベツ・胡瓜 トマト・グレープフルーツ	403 18.1
31 (月)	ごはん	鶏肉の竜田揚げ こひき芋・人参煮 ミニオムレツ・カニカマサラダ ミニゼリー・わかめの味噌汁	鶏肉・卵 カニかまぼこ	牛乳	米・植物油脂 片栗粉・じゃが芋	人参・キャベツ・胡瓜 大根	345 16.1



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、31日の
『わかめの味噌汁』です。



★○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。

※備考欄に記載されているものは、アレルギー対応品です。

Table with columns for Date, Menu, and ingredients (Egg, Milk, Wheat, Soybean, etc.). Rows include meals like 'ごはん', 'ハンバーグ', '肉野菜炒め', etc.

Table with columns for Date, Menu, and ingredients (Egg, Milk, Wheat, Soybean, etc.). Rows include meals like 'ごはん', '赤魚塩焼き', '豚肉の生姜焼き', etc.

きゅうしょくだより



2022年1月

冬野菜をたくさん使った鍋ものやシチューがおいしい季節です。冬は甘味も出て柔らかくおいしく、体を温める根野菜や緑黄野菜がたくさん出てきます。寒さやかぜに負けない体力をつけるために、しっかりと食べましょう。



栄養たっぷり冬野菜



ブロッコリー

ビタミンA・Cが豊富で風邪予防に役立つほか、鉄分もたくさん含まれています。

白菜

味にクセがないので、様々な料理で楽しむことができます。ビタミンCが豊富なので、風邪予防や疲労回復に役立ちます。

大根

生の大根には消化酵素が多く、胃の消化・吸収を助けます。根はビタミンCと消化酵素のアミラーゼを多く含み、葉はカロテン・ビタミンC・カルシウムが多い。鍋物、サラダ、炒め物などに。

蓮根

穴が開いているので「先が見通せる」=縁起のよい食材とされ祝いの料理に用いられます。食物繊維が豊富で、ビタミンC・鉄分が多く、煮物、天ぷら、酢の物などにお勧めです。

ほうれん草

鉄分が豊富で他にも冬の健康を守るカロテン・ビタミンC、成長に欠かせないカルシウム、葉酸がたくさん含まれています。鉄分はビタミンCと一緒にとると吸収率が高まるので、両方含むほうれん草は、成長期の貧血予防にピッタリです。特にビタミンCは冬に食べた方が3倍近く多くなることが知られています。

★行事食で食育を★

★おせち料理の意味

- ・黒豆…黒は厄除けの色。豆に暮らせるように。
- ・かずのこ…子孫繁栄を願う縁起物。
- ・田作り（ごまめ）…豊年豊作祈願。
- ・昆布巻き…よろこぶに通じ縁起が良いため。
- ・紅白かまぼこ…赤は魔除け、白は清浄。日の出を象徴する
- ・きんとん…黄金色に輝く財宝にたとえて、豊かな1年を願う。
- ・えび…腰が曲がるまで長生きできるように。



★1月11日 鏡開き

お正月に供えていた鏡もちを、木づちなどで割って食べます。「割る」「切る」という言葉は縁起が悪いので、運を開くという意味を込めて「鏡開き」と言うそうです。割ったおもちはお雑煮やお汁粉にして、無病息災を祈って食べます。



★七草がゆ

1月7日は「七草」といって、春の七草を入れたおかゆを食べます。一年間病気せず、無事に暮らせることを祈って食べるものです。日本では古くから生命力の強い野草は万病に効き目があると信じられていたようです。お正月のご馳走に疲れた胃腸をいたわりビタミンを補う効果もあります。

