

令和5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(水)	ごはん	ハンバーグ マカロニケチャップ 大根煮・白菜のお浸し オレンジ	豚肉・鶏肉	牛乳	米・サラダ油・マカロニ	玉ねぎ・ピーマン 人参・大根 白菜・オレンジ	329 92
5(木)	ごはん	鯖の照り焼き 細切り昆布煮・ウインナー 胡麻和え・ミニゼリー	鯖・ウインナー 油揚げ	牛乳	米・サラダ油	昆布・人参 ほうれん草・もやし オレンジ	428 11.2
6(金)	ごはん	肉野菜炒め 焼売・青梗菜の中華炒め ナムル・グレープフルーツ	豚肉・鶏肉	牛乳	米・サラダ油・ごま油	玉ねぎ・人参・もやし 小松菜・青梗菜・ほうれん草 グレープフルーツ	325 11.5
9(月)		 成人の日					
10(火)	ごはん	タンドリーチキン 野菜スパ・根菜煮 わかめの和え物・オレンジ	鶏肉	牛乳	米・サラダ油・スパゲッティ ごま油	玉ねぎ・人参・キャベツ 大根・ごぼう・人参 もやし・わかめ・ネギ オレンジ	371 12.1
11(水)	ごはん	豚の生姜焼き 春巻き・大根煮 和風サラダ・りんご 味噌汁	豚肉・鶏肉	牛乳	米・サラダ油 小麦粉	玉ねぎ・生姜・大根 キャベツ・人参・コーン りんご	367 16.3
12(木)	ゆかりごはん	鮭のちゃんちゃん焼き 金平ごぼう・コーンソテー カニカマサラダ・ミニゼリー	鮭・カニカマ	牛乳	米・サラダ油・マヨネーズ	キャベツ・もやし・人参 ニンニク・ごぼう・ほうれん草 コーン・オレンジ	355 10.4
13(金)	ごはん	麻婆豆腐 厚焼き玉子・野菜と油揚げの炒め物 おかか和え・みかん すまし汁	豆腐・豚肉・卵 油揚げ・鰹節	牛乳	米・サラダ油	玉ねぎ・人参・長ネギ 小松菜・ほうれん草・もやし みかん	403 11.1
16(月)	ごはん	筑前煮 ウインナー・小松菜の炒め物 ブロッコリーの胡麻和え・グレープフルーツ わかめスープ	鶏肉・ウインナー	牛乳	米・ごま油 サラダ油	大根・人参・ごぼう・菊・椎茸 小松菜・玉ねぎ・人参 ブロッコリー グレープフルーツ	422 16.2
17(火)	ごはん	赤魚塩焼き カレー風味炒め 厚揚げ・ポテトサラダ 味噌汁	赤魚・厚揚げ	牛乳	米・サラダ油・マヨネーズ じゃが芋	キャベツ・もやし・いら きゅうり・オレンジ	396 12.9
18(水)	バターロール	クリームシチュー たまごロール・白菜とベーコンの炒め物 野菜サラダ・りんご 野菜スープ	鶏肉・卵・ベーコン	乳酸菌飲料	小麦粉・サラダ油 じゃが芋	玉ねぎ・人参・白菜 キャベツ・コーン りんご	388 10.4
19(木)	ごま塩ごはん	回鍋肉 フライドポテト・ピーマンの中華炒め 春雨サラダ・みかん	豚肉	牛乳	米・サラダ油・じゃが芋 ごま油・春雨	キャベツ・ピーマン・生姜 もやし・きゅうり・人参 わかめ・グレープフルーツ	361 12.7
20(金)	ごはん	鶏の竜田揚げ ビーフソテー・さつま芋煮 お浸し・パイナップル 野菜スープ	鶏肉・豚肉	牛乳	米・サラダ油・ピーマン ごま油・片栗粉	生姜・にんにく・玉ねぎ 人参・ピーマン・さつま芋 ほうれん草・もやし パイナップル	380 10.1
23(月)	ごはん	ボークカレー チキンナゲット・ミニトマト いんげんの胡麻和え グレープフルーツ	豚肉・鶏肉	乳酸菌飲料	米・サラダ油 じゃが芋	玉ねぎ・人参・いんげん コーン・トマト グレープフルーツ	425 10.3
24(火)	ごはん	油麩の卵とじ 味噌野菜炒め・こらき芋 中華サラダ・ミニゼリー わかめスープ	卵	牛乳	米・油麩・サラダ油 じゃが芋・ごま油	玉ねぎ・しめじ・長ねぎ キャベツ・小松菜・人参 もやし・きゅうり オレンジ	365 9.5
25(水)	バターロール	チキンピザ焼き 野菜スパ・ブロッコリー煮 フレンチサラダ・オレンジ 野菜スープ	鶏肉・チーズ	牛乳	小麦粉・サラダ油 スパゲティ	玉ねぎ・キャベツ・人参 ブロッコリー・きゅうり コーン・オレンジ	412 10.8
26(木)	ごはん	鯖のマヨみそ焼き 切り干し大根煮・焼き肉団子 キャベツの塩昆布和え・りんご	鯖・油揚げ・肉団子	牛乳	米・マヨネーズ・サラダ油	切り干し大根・人参 キャベツ・きゅうり 塩昆布・りんご	431 11.3
27(金)	たまごふりかけごはん	豚肉と厚揚げの中華炒め 焼売・はんぺん煮 ツナサラダ・グレープフルーツ すまし汁	豚肉・厚揚げ・鶏肉 はんぺん・ツナ	牛乳	米・小麦粉・マヨネーズ	キャベツ・玉ねぎ・人参 ピーマン・キャベツ・きゅうり コーン・グレープフルーツ	410 12.0
30(月)	ごはん	肉団子の野菜あんかけ うずら卵カレー煮・里芋の煮物 ほうれん草のしらす和え・みかん 味噌汁	肉団子・うずら卵 しらす	牛乳	米・サラダ油・片栗粉	キャベツ・人参・もやし 里芋・ほうれん草	398 9.8
31(火)	ごはん	肉じゃが 金平蓮根・ひじき煮 トマトサラダ・ミニゼリー 味噌汁	豚肉・油揚げ	牛乳	米・サラダ油 じゃが芋	玉ねぎ・人参・蓮根 ひじき・キャベツ・トマト きゅうり・オレンジ	422 12.6



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♪



2023





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。



好き嫌いバイバイ！



子どもは、うまく咀嚼できなかつたり、初めての食べ物にとまどつたり、苦味を感じるなどで、食べ物を嫌いになることがあります。食べやすい味つけや盛りつけ、美味しそうに食べて見せるなどの工夫をしましょう。また、「これ食べるとお肌がつるつるになるよ～。これは筋肉になるよ～」などの話をしたりするのも効果的です。

① 食べきれる量で

苦手な食べ物は、量を減らして盛りつけ、食べきったという達成感を体験させ、次につなげましょう。

② 盛りつけ・味の工夫

食べやすい調理法や好きな味つけ・盛り付けをすることで、食べることもあります。

③ 食べたら褒める

少しでも食べられたら、頑張ったね、すごいね、など褒めてあげましょう。自信になります。

④ 空腹のススメ

空腹は何よりのごちそうです。お腹が空いていれば、なんでもおいしく食べるがあります。

★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。

