

# 2022年 2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    | ポークスタミナ炒め<br>ツナスバグティ-・いんげん胡麻和え<br>カニカマサラダ<br>りんご           | 豚肉・ツナ<br>カニ風味蒲鉾         | 牛乳    | 米・植物油脂<br>スバグティ-・胡麻<br>マヨネーズ                | 玉ねぎ・ほうれん草・人参<br>いんげん・キャベツ・胡瓜<br>りんご                 | 424<br>12.4 |
| 2 (水)  | ごま塩ごはん | 肉団子酢豚<br>ほうれん草とコーン炒め・ポテトサラダ<br>竹輪のカレー風味揚げ<br>オレンジ 中華風スープ   | 豚肉・鶏肉<br>竹輪             | 牛乳    | 米・植物油脂・胡麻<br>小麦粉・パン粉・じゃが芋<br>マヨネーズ          | 玉ねぎ・人参・竹の子<br>ピーマン・ほうれん草・コーン<br>胡瓜・オレンジ             | 409<br>10.6 |
| 3 (木)  | ごはん    | 鮭の味噌漬け焼き<br>ポークビーンズ・青梗菜と油揚げの炒め<br>キャベツともやし和え物<br>グレープフルーツ  | 鮭・大豆・ウインナー<br>油揚げ       | 牛乳    | 米・植物油脂                                      | 玉ねぎ・人参・青梗菜<br>キャベツ・もやし<br>グレープフルーツ                  | 398<br>20.3 |
| 4 (金)  | ごはん    | チキンのピザ焼き<br>焼売・コーンソテー<br>春雨サラダ<br>オレンジ                     | 鶏肉・チーズ<br>豚肉            | 牛乳    | 米・植物油脂<br>小麦粉・春雨                            | 玉ねぎ・トマト・コーン<br>ほうれん草・もやし・胡瓜<br>青梗菜・オレンジ             | 386<br>14.9 |
| 7 (月)  | ごはん    | 筑前煮<br>マカロニケチャップ炒め<br>ウインナー・和風サラダ<br>グレープフルーツ みそ汁          | 鶏肉・ウインナー                | 牛乳    | 米・植物油脂<br>マカロニ                              | 大根・人参・ごぼう<br>蓮根・玉ねぎ・キャベツ<br>胡瓜・トマト・グレープフルーツ         | 377<br>11.9 |
| 8 (火)  | ごはん    | チンジャオロース<br>チキンナゲット・春雨カレー風味炒め<br>ブロッコリーナムル<br>桃            | 豚肉・鶏肉                   | 牛乳    | 米・植物油脂<br>小麦粉・春雨                            | ピーマン・玉ねぎ・人参<br>キャベツ・ブロッコリー<br>桃                     | 415<br>10.6 |
| 9 (水)  | バターロール | コーンコロッケ<br>スバグティ-ミートソース・たまごサラダ<br>カリフラワーカレー煮<br>オレンジ・野菜スープ | 豚肉・卵                    | 乳酸菌飲料 | バターロール・植物油脂<br>じゃが芋・パン粉・小麦粉<br>スバグティ-・マヨネーズ | コーン・玉ねぎ・人参<br>カリフラワー・オレンジ                           | 325<br>12.3 |
| 10 (木) | ごはん    | さわらの天ぷら<br>ベーコンと白菜炒め・巾着煮<br>中華風サラダ<br>パイ                   | さわら・ベーコン<br>油揚げ         | 牛乳    | 米・植物油脂・胡麻<br>小麦粉・春雨                         | 玉ねぎ・人参・もやし<br>椎茸・キャベツ・胡瓜<br>トマト・パイ                  | 405<br>15.8 |
| 11 (金) |        |                                                            |                         |       |                                             |                                                     |             |
| 14 (月) | ごはん    | ハムカツ<br>切干大根煮・厚焼たまご<br>大根と油揚げ和え<br>りんご 豚汁                  | ハム・油揚げ<br>卵             | 牛乳    | 米・植物油脂<br>パン粉・小麦粉                           | 切干大根・人参・大根<br>りんご                                   | 406<br>13.8 |
| 15 (火) | ごはん    | 肉野菜炒め<br>高野豆腐煮・ポテトフライ<br>ツナサラダ<br>オレンジ                     | 豚肉・高野豆腐<br>ツナ           | 牛乳    | 米・植物油脂<br>じゃが芋・マヨネーズ                        | 玉ねぎ・人参・キャベツ<br>もやし・大根・わかめ<br>オレンジ                   | 415<br>15.3 |
| 16 (水) | バターロール | ハンバーグ<br>ビーフン炒め・南瓜煮<br>ほうれん草しらす和え<br>グレープフルーツ 野菜スープ        | 鶏肉・しらす                  | 牛乳    | バターロール・植物油脂<br>小麦粉・パン粉・ビーフン                 | 玉ねぎ・人参・ピーマン<br>南瓜・ほうれん草<br>グレープフルーツ                 | 330<br>14.8 |
| 17 (木) | ごはん    | さばの照り焼き<br>ツナと野菜の炒め・ブロッコリーおかが和え<br>スバグティ-サラダ<br>みかん        | さば・ツナ<br>鰹節             | 牛乳    | 米・植物油脂<br>スバグティ-・マヨネーズ                      | 玉ねぎ・人参・キャベツ<br>ブロッコリー・胡瓜<br>みかん                     | 404<br>20.3 |
| 18 (金) | ごま塩ごはん | マーボー豆腐<br>揚げ肉団子・マカロニと野菜の炒め<br>ハムサラダ<br>パイ                  | 豆腐・豚肉<br>鶏肉・ロースハム       | 牛乳    | 米・植物油脂・胡麻<br>小麦粉・パン粉<br>マカロニ・マヨネーズ          | 長ネギ・玉ねぎ・にら<br>キャベツ・ピーマン<br>コーン・パイ                   | 412<br>14.4 |
| 21 (月) | ごはん    | ごはん<br>キーマカレー・チキンナゲット<br>こふき芋・カリフラワーサラダ<br>ミニシュークリーム       | 豚肉・鶏肉                   | 乳酸菌飲料 | 米・植物油脂<br>小麦粉・カレールー<br>じゃが芋                 | 玉ねぎ・人参・カリフラワー<br>胡瓜                                 | 406<br>12.7 |
| 22 (火) | ごはん    | 八宝菜<br>ミニ春巻・人参シリシリ<br>ほうれん草おかが和え<br>オレンジ                   | 豚肉・エビ・イカ<br>ツナ・鰹節       | 牛乳    | 米・植物油脂<br>片栗粉・小麦粉                           | 玉ねぎ・人参・白菜・もやし<br>椎茸・竹の子・ほうれん草<br>オレンジ               | 407<br>15.3 |
| 23 (水) |        |                                                            |                         |       |                                             |                                                     |             |
| 24 (木) | ごはん    | 白身魚の磯風味焼き<br>ハムときのこ炒め・細切り昆布煮<br>野菜のマヨ味噌サラダ<br>グレープフルーツ     | 白身魚・ロースハム<br>油揚げ        | 牛乳    | 米・植物油脂<br>マヨネーズ                             | 青のり・玉ねぎ・人参<br>えのき・しめじ・昆布<br>キャベツ・胡瓜・トマト<br>グレープフルーツ | 350<br>18.1 |
| 25 (金) | ごはん    | 鶏肉の竜田揚げ<br>ミニオムレツ・野菜炒め<br>和風サラダ<br>ミニゼリー                   | 鶏肉・卵                    | 牛乳    | 米・植物油脂<br>片栗粉                               | 玉ねぎ・人参・キャベツ<br>もやし・胡瓜                               | 402<br>13.5 |
| 28 (月) | ごはん    | 親子煮<br>小松菜とさつま揚げ炒め<br>五目ひじき煮・胡瓜とキャベツの和え物<br>オレンジ 豚汁        | 鶏肉・卵<br>さつま揚げ・大豆<br>油揚げ | 牛乳    | 米・植物油脂                                      | 玉ねぎ・小松菜・人参<br>ひじき・胡瓜・キャベツ<br>オレンジ                   | 380<br>14.9 |



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。







暦の上では春ですがまだ寒いですね。暖くなったり、寒くなったりの「三寒四温」を過ぎて、少しずつ春に近づいていきます。季節の変わり目には天候が不安定なため、病気にかかりやすくなります。寒さや風邪に負けない体力をつけるために、バランスよくいろいろなものを食べるようにしましょう。また、気分転換や空気の入替えのためにも換気を忘れずにしましょう。

## 風邪の時は、食べ物から元気をもらおう！

風邪かな？と感じたら食べ物のパワーでウイルスをはね返しましょう。まずは、発汗作用のある葱や生姜、くず湯などで体を温めて免疫力アップ。熱があるときは、うどんや卵、すりおろしたりんごなど、消化のよい物でエネルギー補給をしましょう。また、鼻づまりには玉葱のスープがおすすめです。湯気と玉葱に含まれる成分が、粘膜の炎症を和らげてくれます。喉の痛みには、みかんの皮や金柑の蜂蜜漬けも効果的ですよ。



## 「節分と豆」について

★2月3日は「節分」です

節分とは、「季節を分ける」という意味で、季節の変わり目を意味し、もともとは春夏秋冬の年4回ありました。しかし、今では、春の始まりとされる【立春】の前日の節分だけを指すようになりました。節分の日には、各地で「豆まき」が行われます。鬼に豆をぶつけることにより、鬼（邪気：病気などを引き起こす悪い気）を追い払い、一年の健康を願います。また、豆を自分の年（数え年）の数だけ食べると、健康でいられるという言い伝えもあります。『節分』といえば“**恵方巻き**”その年の恵方（神様のいる方角）に向かって、目を閉じて願い事を思い浮かべながら無言で一本を丸ごと食べます。切らずに一本食べるのは、“縁を切らない”という意味が込められています。また、しゃべると運が逃げるとい、言い伝えがあります。



### 柊翹（ひいらぎいわし）



ヒイラギは葉と枝にトゲがあるので鬼が家の中に入ることができないようにという意味があります

イワシはその臭みで鬼が近づかないようにという意味があります。



今年の恵方は北北西です。



## 〇●〇『大豆』のおはなし〇●〇

大豆は良質なたんぱく質を豊富に含むことから、「畑の肉」と呼ばれています。たんぱく質の他にも、食物繊維、ビタミンB群、カルシウム、鉄などを豊富に含んだ栄養価の高い食品です。大豆は体内で作ることのできない必須アミノ酸のリジンも多く含んでいます。主食である米（精白米）にはリジンが少ないのでリジンが豊富な大豆や大豆製品と一緒に食べるとバランスがよくなります。その為和食の基本であるご飯とみそ汁の組み合わせは理にかなっているのです。

