

2022年 3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(きいる)	体調を整える(みどり)	カロリー/たんぱく
1 (火)	ごはん	麻婆豆腐 焼壳・いんげん塩昆布和え 中華サラダ グレープフルーツ	豆腐・豚肉 鶏肉	牛乳	米・植物油脂・胡麻 片栗粉・小麦粉・パン粉	玉ねぎ・長ネギ・いんげん キャベツ・胡瓜・もやし 昆布・グレープフルーツ	410 12.1
2 (水)	バターロール	ハムカツ ナポリタン・ミニトマト フレンチサラダ パイント野菜スープ	ハム・ツナ	牛乳	バターロール・植物油脂 パン粉・小麦粉 スパゲティー	玉ねぎ・ピーマン・コーン キャベツ・トマト・胡瓜 パイント	390 10.3
3 (木)	ごはん	キーマカレー チキンナゲット・ほうれん草しらす和え さつま芋サラダ オレンジ	豚肉・鶏肉 しらす	乳酸菌飲料	米・植物油脂 カレールー・小麦粉 さつま芋・マヨネーズ	玉ねぎ・コーン・人参 ほうれん草 オレンジ	416 12.3
4 (金)	ごはん	さばの義田揚げ 豚肉大根煮・オムレツ ナムル バナナ	さば・豚肉 卵	牛乳	米・植物油脂 片栗粉	大根・白菜・もやし ほうれん草 バナナ	420 14.9
7 (月)	ごはん	ハンバーグ マカロニと野菜のソテー じゃが芋のクリーム煮・わかめとカニカマ和え みかん みそ汁	鶏肉・カニカマほっこり	牛乳	米・植物油脂 小麦粉・パン粉・マカロニ じゃが芋	玉ねぎ・人参・ピーマン わかめ・キャベツ みかん	418 10.9
8 (火)	バターロール	チキンのビッグ焼き ナポリタン たまごロール・ボテトサラダ フチシュークリーム	鶏肉・卵 チーズ	牛乳	バターロール・植物油脂 スパゲティー・マヨネーズ じゃが芋	玉ねぎ・トマト・ピーマン コーン	400 12.6
9 (水)	ごはん	ポークカレー ささみフライ・エビボール煮 五色和え 黄桃	豚肉・鶏肉 エビ	乳酸菌飲料	米・植物油脂 カレールー・小麦粉 パン粉・じゃが芋	玉ねぎ・人参・キャベツ 白菜・ほうれん草・もやし 黄桃	430 13.4
10 (木)	ごはん	さわらのマヨみそ焼き ひじき煮・焼きそば 枝豆と竹輪のサラダ オレンジ	さわら・大豆 竹輪	牛乳	米・植物油脂 マヨネーズ・蒸しめん	ひじき・人参・キャベツ もやし・枝豆・オレンジ	405 13.9
11 (金)	ごはん	鶏肉の義田揚げ エビ入り五目炒め・厚焼たまご ほうれん草胡麻和え いちご	鶏肉・エビ 卵	牛乳	米・植物油脂・胡麻 片栗粉	玉ねぎ・人参・白菜 椎茸・もやし・ほうれん草 いちご	400 11.7
14 (月)	ごはん	エビフライ 豚肉と小松菜炒め・人参さつま 春雨サラダ オレンジ	エビ・豚肉 魚すり身	牛乳	米・植物油脂 小麦粉・パン粉・春雨	玉ねぎ・小松菜・胡瓜 もやし・キャベツ オレンジ	408 10.7
15 (火)							
16 (水)	ごはん	親子煮 青梗菜と油揚げ炒め・南瓜煮 キャベツの塩昆布和え オレンジ すまし汁	鶏肉・卵 油揚げ	牛乳	米・植物油脂	玉ねぎ・青梗菜・人参 南瓜・キャベツ 昆布・オレンジ	406 11.7
17 (木)	ごはん	ポークスタミナ炒め 焼壳・切干大根煮 キャベツのカレーマヨ和え バナナ	豚肉・鶏肉	牛乳	米・植物油脂 小麦粉・マヨネーズ	玉ねぎ・人参・ニラ 切干大根・キャベツ バナナ	410 10.9
18 (金)	ごはん	赤魚塩焼き 豚肉ときのこ炒め・ひじき煮 野菜のゆかり和え グレープフルーツ	赤魚・豚肉	牛乳	米・植物油脂	玉ねぎ・人参・えのき しめじ・ひじき・キャベツ 胡瓜・もやし グレープフルーツ	380 12.9
21 (月)							
22 (火)	ごはん	肉団子酢豚 大根とさつま揚げ煮・ツナと野菜の炒め ナムル パイント	豚肉・鶏肉 さつま揚げ・ツナ	牛乳	米・植物油脂 片栗粉	玉ねぎ・人参・竹の子 ピーマン・キャベツ・ほうれん草 もやし・白菜・コーン パイント	418 12.7
23 (水)	ごはん	白身魚天ぷら ピーフン炒め・ワインナー 白菜あかね和え オレンジ	たら・ワインナ 麺節	牛乳	米・植物油脂 小麦粉・ピーフン	玉ねぎ・キャベツ・ピーマン 白菜・オレンジ	420 12.4
24 (木)	ごはん	肉じゃが 鶏肉とピーマンの炒め・人参さつま 野菜サラダ ミニゼリー	豚肉・鶏肉 魚すり身	牛乳	米・植物油脂 じゃが芋	玉ねぎ・人参・ピーマン キャベツ・胡瓜・トマト	395 11.0
25 (金)	ごはん	タンドリーチキン ほうれん草ときのこの炒め・じゃが芋煮 三色和え オレンジ	鶏肉	牛乳	米・植物油脂 じゃが芋	ほうれん草・玉ねぎ えのき・しめじ・ほうれん草 キャベツ・もやし・白菜 オレンジ	408 9.8
28 (月)	ごはん	ハンバーグ 和風リゾンスパゲティー・ひじき煮 野菜のしらす和え グレープフルーツ	鶏肉・ツナ 大豆・しらす	牛乳	米・植物油脂 小麦粉・スパゲティー	玉ねぎ・ほうれん草 ひじき・キャベツ グレープフルーツ	410 11.4
29 (火)	ごはん	鮭の味噌漬け焼き 鶏肉と大根煮・ボテトフライ 野菜の梅肉和え オレンジ	鮭・鶏肉	牛乳	米・植物油脂 じゃが芋	大根・人参・キャベツ 胡瓜・もやし オレンジ	412 14.9
30 (水)	ごはん	ワインナーと野菜の炒め 高野豆腐と大根煮・揚げ焼売 キャベツとほうれん草のおかか和え ミニゼリー	ワインナー・高野豆腐 鶏肉・麺節	牛乳	米・植物油脂 小麦粉	玉ねぎ・人参・キャベツ もやし・大根 ほうれん草	407 13.0
31 (木)	ごはん	豚肉の生姜焼き がんもと野菜の煮物・焼きそば 大根と油揚げ和え みかん	豚肉・がんも 油揚げ	牛乳	米・植物油脂・胡麻 蒸しめん	生姜・玉ねぎ・人参 キャベツ・もやし・大根 みかん	400 10.0

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♪



赤い文字のメニューは、幼稚園のお友達が選んだリクエストメニューです♪



原材料表

2022年3月

*印の原材料を押してあります。※表記されていない原材料は、お手数ですが、お問い合わせ下さい。

発注者: くろさわ

日付	メニュー	備考
1 (火) ごはん 豚骨豆腐	卵 鶏肉 生花巻品	特定原材料 卵 濃厚味噌 卵花巻
2 (水) ハター・ロール ミニトマト フレンチサラダ 野菜スープ	牛乳 カツオの煮付け 小鉢 手みり 牛乳 カツオの煮付け 小鉢 手みり 牛乳 カツオの煮付け 小鉢 手みり	特定原材料 牛乳 カツオの煮付け 小鉢 手みり 牛乳 カツオの煮付け 小鉢 手みり 牛乳 カツオの煮付け 小鉢 手みり
3 (木) ごはん チーズカツレ ほうれん草としらす和え さつまいもサラダ オレンジ	牛乳 カツオの煮付け 小鉢 手みり 牛乳 カツオの煮付け 小鉢 手みり 牛乳 カツオの煮付け 小鉢 手みり	特定原材料 牛乳 カツオの煮付け 小鉢 手みり 牛乳 カツオの煮付け 小鉢 手みり 牛乳 カツオの煮付け 小鉢 手みり
4 (金) ごはん さばの煮田馬鹿 豚大根煮 オムレツ ブミル バナナ	牛乳 カツオの煮付け 小鉢 手みり 牛乳 カツオの煮付け 小鉢 手みり 牛乳 カツオの煮付け 小鉢 手みり	特定原材料 牛乳 カツオの煮付け 小鉢 手みり 牛乳 カツオの煮付け 小鉢 手みり 牛乳 カツオの煮付け 小鉢 手みり
7 (月) ごはん ハンバーグ しゃが芋のソテー ねのめごとニカラダ みかん	牛乳 カツオの煮付け 小鉢 手みり 牛乳 カツオの煮付け 小鉢 手みり 牛乳 カツオの煮付け 小鉢 手みり	特定原材料 牛乳 カツオの煮付け 小鉢 手みり 牛乳 カツオの煮付け 小鉢 手みり 牛乳 カツオの煮付け 小鉢 手みり
8 (火) ハター・ロール チキンピザ たまごロール ボチャラード チーズクリーム 黄桃	牛乳 カツオの煮付け 小鉢 手みり 牛乳 カツオの煮付け 小鉢 手みり 牛乳 カツオの煮付け 小鉢 手みり	特定原材料 牛乳 カツオの煮付け 小鉢 手みり 牛乳 カツオの煮付け 小鉢 手みり 牛乳 カツオの煮付け 小鉢 手みり
9 (水) ごはん ホーフカレー ささみフライ エビボーリー 五色和え 黄桃	牛乳 カツオの煮付け 小鉢 手みり 牛乳 カツオの煮付け 小鉢 手みり 牛乳 カツオの煮付け 小鉢 手みり	特定原材料 牛乳 カツオの煮付け 小鉢 手みり 牛乳 カツオの煮付け 小鉢 手みり 牛乳 カツオの煮付け 小鉢 手みり
10 (木) ごはん おからマヨみそ姫 ひじき煮 枝豆と竹輪のサラダ オレンジ	牛乳 カツオの煮付け 小鉢 手みり 牛乳 カツオの煮付け 小鉢 手みり 牛乳 カツオの煮付け 小鉢 手みり	特定原材料 牛乳 カツオの煮付け 小鉢 手みり 牛乳 カツオの煮付け 小鉢 手みり 牛乳 カツオの煮付け 小鉢 手みり
11 (金) ごはん 鶏肉の盛り田馬鹿 二丁入り五目炒め 厚焼き天ぷら いちご	牛乳 カツオの煮付け 小鉢 手みり 牛乳 カツオの煮付け 小鉢 手みり 牛乳 カツオの煮付け 小鉢 手みり	特定原材料 牛乳 カツオの煮付け 小鉢 手みり 牛乳 カツオの煮付け 小鉢 手みり 牛乳 カツオの煮付け 小鉢 手みり
14 (月) ごはん エビフライ 豚肉と小松菜炒め 人參さつま 春雨サラダ オレンジ	牛乳 カツオの煮付け 小鉢 手みり 牛乳 カツオの煮付け 小鉢 手みり 牛乳 カツオの煮付け 小鉢 手みり	特定原材料 牛乳 カツオの煮付け 小鉢 手みり 牛乳 カツオの煮付け 小鉢 手みり 牛乳 カツオの煮付け 小鉢 手みり
16 (水) ごはん 鶏子煮 唐揚定食 キヤベツの高麗菜和え オレンジ すまじけ	牛乳 カツオの煮付け 小鉢 手みり 牛乳 カツオの煮付け 小鉢 手みり 牛乳 カツオの煮付け 小鉢 手みり	特定原材料 牛乳 カツオの煮付け 小鉢 手みり 牛乳 カツオの煮付け 小鉢 手みり 牛乳 カツオの煮付け 小鉢 手みり
17 (木) ごはん 牛乳 中華大根 フレーブルーツ	牛乳 カツオの煮付け 小鉢 手みり 牛乳 カツオの煮付け 小鉢 手みり 牛乳 カツオの煮付け 小鉢 手みり	特定原材料 牛乳 カツオの煮付け 小鉢 手みり 牛乳 カツオの煮付け 小鉢 手みり 牛乳 カツオの煮付け 小鉢 手みり
18 (金) ごはん 赤魚指流き 豚肉と玉ねぎの炒め 野菜の炒め クリーフルーツ	牛乳 カツオの煮付け 小鉢 手みり 牛乳 カツオの煮付け 小鉢 手みり 牛乳 カツオの煮付け 小鉢 手みり	特定原材料 牛乳 カツオの煮付け 小鉢 手みり 牛乳 カツオの煮付け 小鉢 手みり 牛乳 カツオの煮付け 小鉢 手みり
22 (火) ごはん 肉匠子醤油 太根と玉ねぎの炒め 豚肉と野菜の炒め 白菜と玉ねぎの炒め パッケン	牛乳 カツオの煮付け 小鉢 手みり 牛乳 カツオの煮付け 小鉢 手みり 牛乳 カツオの煮付け 小鉢 手みり	特定原材料 牛乳 カツオの煮付け 小鉢 手みり 牛乳 カツオの煮付け 小鉢 手みり 牛乳 カツオの煮付け 小鉢 手みり
23 (水) ごはん 白身魚とぶら ビーフン炒め ツイントナー 白玉おから和え パッケン	牛乳 カツオの煮付け 小鉢 手みり 牛乳 カツオの煮付け 小鉢 手みり 牛乳 カツオの煮付け 小鉢 手みり	特定原材料 牛乳 カツオの煮付け 小鉢 手みり 牛乳 カツオの煮付け 小鉢 手みり 牛乳 カツオの煮付け 小鉢 手みり
24 (木) ごはん 豚肉と玉ねぎの炒め 人參とごま 里芋サラダ ミニゼリー	牛乳 カツオの煮付け 小鉢 手みり 牛乳 カツオの煮付け 小鉢 手みり 牛乳 カツオの煮付け 小鉢 手みり	特定原材料 牛乳 カツオの煮付け 小鉢 手みり 牛乳 カツオの煮付け 小鉢 手みり 牛乳 カツオの煮付け 小鉢 手みり
25 (金) ごはん タンドリーチキン ほろ酔い唐とぎの炒め しゃが芋 三色和え ズレーニ	牛乳 カツオの煮付け 小鉢 手みり 牛乳 カツオの煮付け 小鉢 手みり 牛乳 カツオの煮付け 小鉢 手みり	特定原材料 牛乳 カツオの煮付け 小鉢 手みり 牛乳 カツオの煮付け 小鉢 手みり 牛乳 カツオの煮付け 小鉢 手みり
26 (月) ごはん ハーフナイスティーデイ 野菜の炒め クリーフルーツ	牛乳 カツオの煮付け 小鉢 手みり 牛乳 カツオの煮付け 小鉢 手みり 牛乳 カツオの煮付け 小鉢 手みり	特定原材料 牛乳 カツオの煮付け 小鉢 手みり 牛乳 カツオの煮付け 小鉢 手みり 牛乳 カツオの煮付け 小鉢 手みり
29 (火) ごはん 鶏肉の西京漬け ひじき煮 ホテトマト 野菜の炒め フレーブルーツ	牛乳 カツオの煮付け 小鉢 手みり 牛乳 カツオの煮付け 小鉢 手みり 牛乳 カツオの煮付け 小鉢 手みり	特定原材料 牛乳 カツオの煮付け 小鉢 手みり 牛乳 カツオの煮付け 小鉢 手みり 牛乳 カツオの煮付け 小鉢 手みり
30 (水) ごはん 鶏肉の西京漬け 野菜の炒め 唐揚定食 玉ねぎの炒め ミニゼリー	牛乳 カツオの煮付け 小鉢 手みり 牛乳 カツオの煮付け 小鉢 手みり 牛乳 カツオの煮付け 小鉢 手みり	特定原材料 牛乳 カツオの煮付け 小鉢 手みり 牛乳 カツオの煮付け 小鉢 手みり 牛乳 カツオの煮付け 小鉢 手みり
31 (木) ごはん 鶏子煮 唐揚定食 キヤベツの高麗菜和え みかん	牛乳 カツオの煮付け 小鉢 手みり 牛乳 カツオの煮付け 小鉢 手みり 牛乳 カツオの煮付け 小鉢 手みり	特定原材料 牛乳 カツオの煮付け 小鉢 手みり 牛乳 カツオの煮付け 小鉢 手みり 牛乳 カツオの煮付け 小鉢 手みり

きゅうしょくだより

2022年3月



日に日に暖かく春らしい季節になってきました。去年の4月に比べ子どもたちは、食べる量も増え、心も体も大きく成長したことと思います。今年度最後の月となりました。毎日の給食を楽しく食べて、給食時間も良い思い出にしてもらえたと願っています。



食生活を振り返ってみましょう！

- ① 食べものをいただく前に、せっけんをつけて手洗いできましたか？
- ② 「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつができましたか？
- ③ 偏らず、いろいろな食べものを食べられるようになりましたか？
- ④ よく噛んで食べていますか？
- ⑤ 食事の準備や後片付けなど、お手伝いはしていますか？
- ⑥ きちんとした姿勢で食べることができますか？
- ⑦ 「はし」は正しく持てますか？
- ⑧ 友達と一緒に楽しく食べましたか？



食育=食事の自己管理能力を養う教育

食事は毎日のこと。当たり前のように繰り返される「食」は、バランスよく摂ることも大切ですが、一番は、「楽しい食事」。楽しくおいしい食体験を積み重ねることがポイントです。だらだら食べてしまうとお腹がすいた感覚がわかりにくいですね。おいしい体験には、「時間を決めて」や「おなかをすかして食べる」生活の工夫も必要です。

子どもたちにとって「食」を通じて経験したことは、体や心の成長に大きな影響を与えます。食事は人とのかかわりや、思いやり、マナーなども経験することができます。まずは子どもたちと一緒に食事をしましょう。

★桃の節句（3月3日）「ひなまつり」

ひな祭りは女の子の健やかな成長や幸せを願う行事で「桃の節句」ともいいます。草や紙で作った人形の体をなでて災いをうつし、それを川や海に流してお祓いをしたのが始まりだそうです。ひな人形を飾り、桃の花、白酒、ひしもち、ひなあられなどをお供えする風習があります。



★ひしもち

紅・白・緑の餅を重ねひし形に切ったものです。紅は桃の花を表し、真ん中の白は雪一番下の緑は新しい芽を表しています。桃の花が咲き、雪の下から新しい芽が出てくる春を表現しています。

ひし形は心臓の形を表わしていて

「子どもたちが丈夫に暮らせるように」という願いが込められています。



★ひなあられ

ひなあられの桃・緑・黄・白色の4色はそれぞれの四季を表し、「一年を通じて健康でいられますように」という願いが込められています。



★桃の花

桃の花には魔除けの力があると言われています。