

2021年 4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 (木)	ごはん	中華うま煮 焼売・ブロッコリーしらす和え ナムル グレープフルーツ	豚肉・鶏肉 しらす干し	牛乳	米・植物油脂 小麦粉・片栗粉	玉ねぎ・人参・もやし 竹の子・ブロッコリー ほうれん草・グレープフルーツ	414 12.1
2 (金)	ごはん	肉じゃが ワインナークチャップ 竹輪の磯部揚げ・野菜サラダ オレンジ	豚肉・ウィンナー 竹輪	牛乳	米・植物油脂 小麦粉・じゃが芋	玉ねぎ・人参・青のり キャベツ・胡瓜・カリフラワー オレンジ	428 11.2
5 (月)	ごはん	ホイコーロー 野菜スバゲティー・人参さつま 大根と油揚げ和え グレープフルーツ	豚肉・魚のすり身 油揚げ	牛乳	米・植物油脂 スバゲティー	キャベツ・ピーマン ほうれん草・玉ねぎ・大根 グレープフルーツ	433 13.3
6 (火)	ごはん	さほの照り焼き 切干大根煮・ウィンナーソテー ブロッコリーナムル オレンジ	さば・ウィンナー	牛乳	米・植物油脂	切干大根・人参 ブロッコリー オレンジ	417 15.4
7 (水)	ごはん	豚肉の生姜焼き 根菜煮・揚げ焼売 ほうれん草おかか和え ミニゼリー	豚肉・鶏肉 鯉節	牛乳	米・植物油脂 小麦粉	生姜・玉ねぎ・人参 大根・竹の子・ほうれん草	422 16.1
8 (木)	ごはん	ダンドリーチキン マカロニソテー・人参シリシリ キャベツと竹輪和え オレンジ	鶏肉・ツナ 竹輪	牛乳	米・植物油脂 マカロニ	玉ねぎ・人参・ピーマン キャベツ・オレンジ	437 13.6
9 (金)	ごはん	肉豆腐 ひじき煮・竹輪の天ぷら 胡瓜ともよしの梅肉和え グレープフルーツ	豆腐・豚肉 大豆・竹輪	牛乳	米・植物油脂 小麦粉	玉ねぎ・しめじ・えのき 人参・ひじき・胡瓜 グレープフルーツ	415 13.4
12 (月)		始業式 入園式					
13 (火)	ごはん	筑前煮 豚肉と小松菜炒め 厚揚げ焼き・春雨サラダ オレンジ	鶏肉・豚肉 厚揚げ	牛乳	米・植物油脂 春雨	ごぼう・人参・大根 玉ねぎ・小松菜・胡瓜 もやし・オレンジ	419 14.1
14 (水)	ごはん	肉野菜炒め 竹輪と大根煮・こふき芋 人参さつま グレープフルーツ	豚肉・竹輪 魚すり身	牛乳	米・植物油脂 じゃが芋	玉ねぎ・人参・キャベツ もやし・大根 グレープフルーツ	430 13.1
15 (木)	ごはん	鮭の味噌漬け焼き ビーフンカレー風味ソテー さつま芋煮・ほうれん草胡麻和え ミニゼリー	鮭・豚肉	牛乳	米・植物油脂・胡麻 ビーフン・さつま芋	玉ねぎ・人参・ピーマン ほうれん草	419 12.3
16 (金)	ごはん	塩しモンチキンステーキ 和風ツナスバゲティー 細切り昆布煮・三色和え オレンジ	鶏肉・ツナ 油揚げ	牛乳	米・植物油脂 スバゲティー	玉ねぎ・ほうれん草 昆布・キャベツ・もやし・人参 オレンジ	427 12.3
19 (月)	ごはん	きくらげ入り中華炒め 厚揚げと竹輪煮・さつま芋天ぷら 大根と胡瓜の塩昆布和え グレープフルーツ	豚肉・厚揚げ	牛乳	米・植物油脂 さつま芋・小麦粉	玉ねぎ・人参・もやし キャベツ・ほうれん草 大根・胡瓜・グレープフルーツ	418 14.9
20 (火)	ごはん	キーマカレー エビフライ・こふき芋・人参煮 フレンチサラダ ミニシュークリーム	豚肉・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・胡瓜・トマト	433 15.9
21 (水)	ごま塩ごはん	肉団子酢豚 揚げ餃子・コーン炒め 春雨サラダ オレンジ 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 春雨	玉ねぎ・人参・竹の子 にら・コーン もやし・胡瓜・オレンジ	426 12.9
22 (木)	ごはん	白身魚のねぎ香味焼き 豚肉と大根煮・ナムル マカロニサラダ バナナ	白身魚・豚肉	牛乳	米・植物油脂 マカロニ・マヨネーズ	長ネギ・大根・キャベツ もやし・胡瓜・バナナ	434 14.9
23 (金)	ごはん	鶏肉の竜田揚げ ツナと野菜の炒め・切干大根煮 わかめの生姜和え グレープフルーツ	鶏肉・ツナ 油揚げ	牛乳	米・植物油脂 片栗粉	玉ねぎ・人参・パプリカ 切干大根・わかめ グレープフルーツ	437 14.6
26 (月)	ごま塩ごはん	八宝菜 春巻き・人参さつま ブロッコリーしらす和え オレンジ みそ汁	豚肉・海老・イカ 魚すり身・しらす干し	牛乳	米・植物油脂・胡麻 小麦粉・片栗粉	玉ねぎ・人参・もやし・竹の子 キャベツ・ブロッコリー オレンジ	411 14.5
27 (火)	たまごふりかけごはん	さわらの磯風味焼き 鶏肉と根菜煮・さつま芋煮 カニカマサラダ バナナ	卵・さわか 鶏肉・カニ風味蒲鉾	牛乳	米・植物油脂 さつま芋	大根・人参・ごぼう キャベツ・胡瓜・コーン バナナ	423 15.1
28 (水)	バターロール	ハンバーグ マカロニクチャップ炒め ツナサラダ・キャンディーチーズ パイナップル 野菜スープ	鶏肉・ツナ チーズ	乳酸菌飲料	バターロール・植物油脂 マカロニ・マヨネーズ	玉ねぎ・人参・ピーマン キャベツ・トマト・胡瓜 パイナップル	429 13.1
29 (木)		昭和の日					
30 (金)	ごはん	コーンコロッケ 肉野菜オイスター炒め・金平ごぼう かぼちゃサラダ オレンジ	豚肉	牛乳	米・植物油脂 小麦粉・パン粉 じゃが芋・マヨネーズ	コーン・玉ねぎ・人参・キャベツ もやし・ごぼう・南瓜 オレンジ	436 13.8

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♪



★O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。

Table with columns for date, menu, and ingredients. Rows include meals like 'ごはん' and '肉野菜炒め' with checkboxes for various materials.

Table with columns for date, menu, and ingredients. Rows include meals like 'ごはん' and 'ごま塩ごはん' with checkboxes for various materials.



ご入園、ご進級おめでとうございます！

4月は新しい生活の始まりです。環境が変わり生活のリズムが乱れると体調を崩してしまいます。早寝・早起きや朝ごはんをしっかりと食べることは、子ども達が生活リズムを獲得する上で重要な生活習慣です。これは、園で毎日元気に楽しく生活することにもつながります。



幼稚園の給食について



乳幼児期は心身の発育、発達が生涯で最も旺盛なとき。幼稚園の給食は、おやつも含めて育ちざかりの子ども達に必要な栄養が十分に摂れるように、バランスのとれた献立にしています。旬や季節の行事食を取り入れた献立や、子ども達が食べやすくなるように食材の大きさや柔らかさを考慮した調理など、『安心・安全・美味しい給食』作りをしていきたいと思えます。

献立表は見える位置に貼っておき、出来るだけ朝食と夕食と重ならないようにしましょう。園児さんが帰ってきたときに、今日の給食やお弁当「どうだった？」と声をかけてください。小さなことですが食育の第一歩です。



☆新年度は一日の生活リズムをつけるよい機会です！☆



★早寝・早起きの習慣をつけましょう

一日を元気に過ごすためにも、早寝早起きを心がけましょう。

★食事の時間を決めましょう

食事の時間が決まると、体のリズムが整います。夜寝る前の「間食」は控えましょう。のどが乾いたときには、甘い飲み物などは控えて、麦茶や水にしましょう。

★朝ごはんを食べてから登園しましょう

一日の元気の源は朝食からです。よくかんでしっかり食べましょう。

★ごはんの後は排便をする

朝ごはんをしっかりと食べると腸の働きが活発になり、排便しやすくなります。朝は余裕もなくバタバタしがちですが、家族みんなでゆとりのある時間を過ごせるよう心がけましょう。

なぜ「早寝・早起き・朝ごはん」が大切ですか？

早起きが一日を決めます

早起きが習慣化すれば、正しい生活リズムがつくれます。

朝ごはんをしっかりと食べることで、体が目覚めます。

“早寝”するための工夫

- 寝る時間を決める。(できれば9時前。夕食は早めにとる)
- 寝る時は暗くする。(電気やテレビを消す。光は睡眠を妨げる)
- 昼間は外に出て体を動かす。(疲れて早く眠れるようになる)

