

## 令和5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
3(月)	ごはん	照り焼きハンバーグ ウインナーケチャップ・高野豆腐煮 ナムル オレンジ 預	鶏肉・ウインナー 高野豆腐	牛乳	米・植物油脂 小麦粉・パン粉	玉ねぎ・いんげん もやし・ほうれん草 キャベツ・オレンジ	360 12.8
4(火)	ごはん	赤魚の天ぷら 肉野菜炒め・南瓜煮 大根と油揚げ和え グレープフルーツ 預	赤魚・豚肉 油揚げ	牛乳	米・植物油脂	玉ねぎ・人参・キャベツ もやし・南瓜・大根 グレープフルーツ	380 13.2
5(水)	ごま塩ごはん	肉豆腐 焼売・ブロッコリー&カリフラワー ツナサラダ ミニゼリー 預	豚肉・豆腐 鶏肉・ツナ	牛乳	米・植物油脂 胡麻・小麦粉	玉ねぎ・長ねぎ・しめじ ブロッコリー・カリフラワー キャベツ・胡瓜	400 15.1
6(木)	ごはん	バジルチキンステーキ マカロニと野菜の炒め・人参さつま ほうれん草おかか和え オレンジ 預	鶏肉・魚すり身 鯉節	牛乳	米・植物油脂 マカロニ	玉ねぎ・人参・キャベツ ほうれん草 オレンジ	360 15.1
7(金)	ごはん	鶏肉の中華官煮 ツナと野菜の炒め・こぶさ芋 春雨サラダ グレープフルーツ 預	鶏肉・ツナ	牛乳	米・植物油脂 じゃがいも・春雨	玉ねぎ・白菜・椎茸・人参 キャベツ・コーン 胡瓜・もやし グレープフルーツ	370 13.2
10(月)	ごはん	鶏肉の中華官煮 ツナと野菜の炒め・さつま芋天ぷら 大根と胡瓜の塩昆布和え オレンジ 預	鶏肉・油揚げ	牛乳	米・植物油脂 小麦粉・さつま芋	青梗菜・玉ねぎ 大根・胡瓜・昆布 オレンジ	400 13.9
11(火)		入園式 始業式					
12(水)	ごはん	はやし煮込み 野菜スパゲティ・ポテトフライ 和風サラダ ミニゼリー 預	豚肉	牛乳	米・植物油脂 小麦粉・スパゲティ じゃがいも	玉ねぎ・人参・しめじ ほうれん草・キャベツ 胡瓜・トマト	425 10.0
13(木)	ごはん	さばのネギみそ焼き 鶏肉のさっぱり煮・ひじき煮 ナムル みかん 預	さば・鶏肉 油揚げ	牛乳	米・植物油脂	長ねぎ・ひじき・人参 ほうれん草・もやし みかん	365 17.1
14(金)	おかかごはん	豚肉の生姜焼き ビーフン炒め・焼売 三色和え グレープフルーツ 預	鯉節・豚肉 鶏肉	牛乳	米・植物油脂 ビーフン・小麦粉	玉ねぎ・生姜・人参 もやし・小松菜・キャベツ 胡瓜・グレープフルーツ	425 11.6
17(月)	ごま塩ごはん	厚揚げと大根煮・ポテトフライ ほうれん草磯和え ミニゼリー 預	豚肉・厚揚げ	牛乳	米・植物油脂・胡麻 片栗粉・じゃが芋	キャベツ・ピーマン 大根・ほうれん草 もやし	422 11.4
18(火)	ごはん	さわらのフライ ミートスパゲティ・鶏肉とブロッコリー炒め 菜の花おかか和え オレンジ 預	さわら・豚肉 鶏肉・鯉節	牛乳	米・植物油脂 小麦粉・パン粉 スパゲティ	玉ねぎ・人参・ブロッコリー 菜の花 オレンジ	390 17.6
19(水)	ごはん	ホークカレー エビフライ・ブロッコリーしらす和え 和風サラダ フチシュークリーム タンドリーチキン 預	豚肉・えび しらす干し	乳酸菌飲料	米・植物油脂 小麦粉・パン粉 じゃがいも	玉ねぎ・人参・ブロッコリー キャベツ・胡瓜・コーン	465 13.5
20(木)	ごはん	マカロニと野菜の炒め・ウインナーケチャップ ポテトサラダ グレープフルーツ 預	鶏肉・ウインナー	牛乳	米・植物油脂 マカロニ・じゃが芋 マヨネーズ	玉ねぎ・人参・キャベツ 小松菜・グレープフルーツ	405 14.5
21(金)	たまごふりかけごはん	肉じゃが 揚げ餃子・胡瓜ともやしのおかか和え たまごサラダ バナナ 預	豚肉・鯉節 卵	牛乳	米・植物油脂・胡麻 じゃがいも・小麦粉 マヨネーズ	玉ねぎ・人参・キャベツ 胡瓜・もやし バナナ	447 12.8
24(月)	ごはん	マーボー豆腐 春雨炒め・こぶさ芋 わかめとしらすの和え物 みかん・野菜スープ 預	豆腐・豚肉 しらす干し	牛乳	米・植物油脂 片栗粉・春雨 じゃがいも	玉ねぎ・長ねぎ・人参 キャベツ・ピーマン わかめ・みかん	380 14.6
25(火)	ごはん	鶏肉の唐揚げ 蓮根金平・ほうれん草胡麻和え マカロニサラダ バナナ 預	鶏肉・ベーコン	牛乳	米・植物油脂・胡麻 片栗粉・マカロニ マヨネーズ	蓮根・人参・ほうれん草 胡瓜・コーン バナナ	422 13.6
26(水)	バターロール	ハンバーグ ナポリタン・人参シリシリ 五色和え オレンジ・野菜スープ 預	鶏肉・ツナ	乳酸菌飲料	バターロール・植物油脂 小麦粉・パン粉 スパゲティ	玉ねぎ・ピーマン・人参 ほうれん草・もやし・コーン きゃべつ・大根 オレンジ	350 14.8
27(木)	鮭フレックごはん	筑前煮 ベーコンと野菜の炒め・キャベツの塩昆布和え 南瓜サラダ ミニゼリー 預	鶏肉・ベーコン 鮭フレック	牛乳	米・植物油脂 マヨネーズ・里芋	人参・ごぼう・蓮根 小松菜・玉ねぎ・キャベツ 南瓜・昆布	400 12.6
28(金)	ごはん	さばの照り焼き 豚大根煮・オムレツ ナムル 黄桃 預	さば・豚肉 卵	牛乳	米・植物油脂	大根・ほうれん草 もやし・キャベツ 黄桃	406 16.7



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。





**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。園の給食は、成長期に必要な栄養素のバランスだけでなく、季節感のある旬の食材も取り入れています。家庭で食べたことの無い味や苦手な食べ物との出会いもあります。このような経験を繰り返して、いろいろな食べ物の味に慣れ“素材の美味しさ”“食事の楽しさ”を感じられるようになって欲しいと思います。今年度も子ども達の心と体の健やかな成長を支えるために、『安心・安全・美味しい給食』作りをしていきたいです。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。

**☆☆生活のリズムをつくりましょう！☆☆**

**★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けられます。朝ごはんをしっかり食べることで、体が目覚めます。



**早寝**

子どもの脳や体の成長に欠かせない脳内物質は睡眠時に多量に分泌されます。早めに就寝することで必要な睡眠時間が確保されリズムも安定します。

**早起き**

朝日を浴びることで、体内時計（25時間）がリセットされ、脳が目覚めて24時間のリズムに調整されます。

**朝ごはん**

脳と体を動かすためには、エネルギーが必要です。朝ごはんのエネルギーで体温が上がり、脳と体の働きが活発になります。