

令和5年 5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)	体感を整える(みどり)	カロリー/たんぱく
1 (月)	ごはん	親子煮 マカロニときのこの炒め・揚げ焼売 ブロッコリーおかか和え グレープフルーツ・味噌汁	卵・鶏肉・ナルト	牛乳	米・植物油脂 マカロニ・小麦粉	玉ねぎ・人参・ピーマン えのき・しめじ ブロッコリー グレープフルーツ	429 17.4
2 (火)	ごはん	ホークスタミナ炒め ひじき煮・人参さつま ツナサラダ バナナ	豚肉・油揚げ 大豆・魚すり身・ツナ	牛乳	米・植物油脂 マヨネーズ	玉ねぎ・人参・にら ひじき・キャベツ 胡瓜・バナナ	426 12.0
3 (水)							
4 (木)							
5 (金)							
8 (月)	ごはん	ハムカツ ピーン野菜ソテー・さつま芋煮 キャベツとコーンのサラダ オレンジ・味噌汁	ハム・鶏肉	牛乳	米・植物油脂 小麦粉・パン粉・ピーン さつま芋	玉ねぎ・人参・ほうれん草 ピーマン・キャベツ・コーン オレンジ	428 11.1
9 (火)	たまごふりかけごはん	肉じゃが ウインナーグチャップ ほうれん草しらす和え・和風サラダ みかん	卵・豚肉・ウインナー しらす干し	牛乳	米・植物油脂 じゃが芋	玉ねぎ・人参・白滝 ほうれん草・キャベツ・コーン カリフラワー・みかん	422 12.4
10 (水)	バターロール	ハンバーグ 和風ツナスパゲティ・人参といんげんコンソメ煮 フレンチサラダ ミニゼリー・野菜スープ	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・人参・いんげん キャベツ・ブロッコリー	350 15.3
11 (木)	ごはん	白身魚の味噌マヨ焼き ベーコンと野菜の炒め・ポテトフライ カニカマサラダ グレープフルーツ	たら・ベーコン カニ風味かまぼこ	牛乳	米・植物油脂 マヨネーズ・じゃが芋	玉ねぎ・人参・ピーマン 大根・コーン グレープフルーツ	380 14.9
12 (金)	ごま塩ごはん	肉団子酢豚 春巻き・がんも煮 ナムル 黄桃	豚肉・鶏肉 がんもどき	牛乳	米・植物油脂・胡麻 小麦粉・パン粉	玉ねぎ・人参・たけのこ ピーマン・キャベツ ほうれん草・黄桃	430 12.3
15 (月)	ごはん	油麩の卵とじ 小松菜とさつま揚げ炒め・チキンナゲット マカロニサラダ パン・すまし汁	卵・さつま揚げ 鶏肉	牛乳	米・植物油脂・麩 小麦粉・マカロニ マヨネーズ	玉ねぎ・人参・小松菜 キャベツ・胡瓜・コーン パン	410 13.3
16 (火)	ごま塩ごはん	八宝菜 揚げ餃子・ほうれん草おかか和え 中華風サラダ バナナ	豚肉・えび・イカ うずら卵	牛乳	米・植物油脂・胡麻 片栗粉・小麦粉 春雨	玉ねぎ・人参・たけのこ 椎茸・ほうれん草・にら キャベツ・胡瓜・バナナ	402 11.9
17 (水)	ごはん	鶏肉の竜田揚げ 細切り昆布煮・南瓜煮 ツナポテトサラダ グレープフルーツ・味噌汁	鶏肉・ツナ 油揚げ・大豆	牛乳	米・植物油脂 片栗粉・じゃが芋 マヨネーズ	昆布・人参・南瓜 胡瓜 グレープフルーツ	426 14.1
18 (木)	たまごふりかけごはん	赤魚塩焼き 豚汁風煮込み・高野豆腐煮 いんげんのマヨポン和え 黄桃	卵・赤魚 豚肉・高野豆腐	牛乳	米・植物油脂 マヨネーズ	玉ねぎ・人参・大根 ごぼう・いんげん 黄桃	350 15.2
19 (金)	ごはん	肉野菜炒め 鶏大根煮・人参さつま 竹輪と小松菜の和え物 オレンジ	豚肉・鶏肉 魚すり身・竹輪	牛乳	米・植物油脂	玉ねぎ・人参・キャベツ もやし・小松菜 オレンジ	415 14.8
22 (月)	ごはん	キーマカレー はんぺんチーズフライ・ほうれん草とツナの炒め フレンチサラダ バナナ	豚肉・はんぺん・チーズ ツナ	乳酸菌飲料	米・植物油脂 小麦粉・パン粉	玉ねぎ・人参・コーン ほうれん草・キャベツ 胡瓜・バナナ	417 14.3
23 (火)							
24 (水)	ごはん	豚肉の生姜焼き ポトフ風煮込み・白和え 和風サラダ グレープフルーツ	豚肉・ウインナー 豆腐	牛乳	米・植物油脂 じゃが芋	玉ねぎ・人参・コーン ほうれん草・しめじ キャベツ・胡瓜 グレープフルーツ	420 12.2
25 (木)	ごはん	麻婆豆腐 えびボール・小松菜と油揚げ煮びたし 春雨サラダ パン	豚肉・豆腐 えび・油揚げ	牛乳	米・植物油脂・胡麻 片栗粉・小麦粉 春雨	長ねぎ・玉ねぎ・人参 小松菜・胡瓜 もやし・パン	416 16.8
26 (金)	ごはん	ガーリックチキン 焼きそば・がんもと大根煮 三色和え ミニゼリー	鶏肉・がんもどき 豚肉	牛乳	米・植物油脂 蒸しめん	キャベツ・もやし・大根 ほうれん草・人参・えのき	403 15.2
29 (月)	ごはん	コーンコロッケ ミートスパゲティ・ツナと野菜の炒め ブロッコリーとカリフラワー グレープフルーツ・味噌汁	豚肉・ツナ	牛乳	米・植物油脂 小麦粉・パン粉 スパゲティ	コーン・玉ねぎ・人参 キャベツ・ピーマン ブロッコリー・カリフラワー グレープフルーツ	380 8.8
30 (火)	炊きこみごはん	さほの照り焼き 五目ひじき煮・ほうれん草ソテー 野菜のゆかり和え みかん	鶏肉・鯖・大豆 油揚げ	牛乳	米・植物油脂	たけのこ・人参・ひじき ごぼう・白滝・ほうれん草 キャベツ・みかん	406 18.3
31 (水)	バターロール	チキンのピザソース焼き ベーコンと野菜の炒め・ミニトマト フレンチサラダ バナナ・野菜スープ	鶏肉・ベーコン チーズ	牛乳	バターロール・植物油脂	玉ねぎ・人参・キャベツ ピーマン・ブロッコリー コーン・バナナ	352 15.6



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♪





さわやかな風に若葉がきらりと輝く季節になりました。新学期がはじまり1ヶ月がたち、新しい環境にも慣れてきたことでしょう。5月は緊張がほぐれてホッとすると同時に、季節の変わり目で、疲れが出やすい時期です。1日を元気に過ごすために、食事と十分な睡眠で体調を崩さないようにしましょう。

早寝・早起き・朝ごはんで生活リズムをつくろう!

★朝ごはんをしっかり食べよう!

子どもの成長に欠かせない成長ホルモンは深い睡眠時に多く分泌されるので、睡眠を十分にとることが大切です。夜は早めに寝て、朝は食事を食べる30分前までには起きるようにしましょう。また朝ごはんを食べることで、体温が上がり、脳や体が働きだし、胃腸が刺激を受けて『うんち』が出やすくなります。朝ごはんをしっかり食べて、規則正しい生活リズムを身につけ、園で元気に過ごせるようにしましょう。



★朝ごはんの3つのスイッチ

頭がはっきり!

眠っている間、手足は休んでいますが、脳は活動しているので、朝には脳のエネルギーは不足しています。食べることで、脳にエネルギーが運ばれ、学習や運動の集中力がアップします。

おなかすっきり!

朝ごはんを食べることにより、胃腸が活発に活動を始めするため、排便しやすくなります。

体が温まり元気に!

朝ごはんを食べると体温が上がり、体が活動できる状態になります。又食事の際の「手足を動かす」「口を動かす」「飲み込む」などの動作がウォーミングアップの役割をします。



5月5日は“端午の節句”



- 5月5日は端午の節句・こどもの日。男の子の厄除けと健康を祈る日です。
- ・ 鎧兜 (よろいかぶと) … 鎧兜を飾るのは事故や病気から守ってくれるようにとの願いからです。
 - ・ こいのぼり… 鯉のようにたくましく、やがて成功することを願ってあげられます。
 - ・ ちまき… 悪病災難を除くといわれています。
 - ・ 柏餅… 柏の木は新芽が出るまで、古い葉が落ちない事から子孫代々栄えるようにという願いが込められています。
 - ・ 菖蒲… 葉は病気や悪い事を追い払う力があるといわれ、軒先に菖蒲を飾ったり、お風呂に入れたりします。

