

2021年 6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	熱やかになる(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	豚肉の生姜焼き 和風ツナスバグティエ・がんも煮 キャベツと竹輪の和え物 グレープフルーツ	豚肉・ツナ がんもどき・竹輪	牛乳	米・植物油脂 スバグティエ	生姜・玉ねぎ・ほうれん草 コーン・キャベツ グレープフルーツ	418 14.7
2 (水)	たまごふりかけごはん	油麩入り肉じゃが 野菜炒め・焼売 マカロニサラダ バナナ・味噌汁	卵・豚肉 鶏肉	牛乳	米・植物油脂 麩・じゃが芋・小麦粉 マカロニ・マヨネーズ	玉ねぎ・人参・キャベツ もやし・胡瓜 バナナ	424 13.5
3 (木)	ごはん	白身魚のマヨ味噌焼き 大根と豚肉の煮物・野菜オムレツ ブロッコリーナムル オレンジ	白身魚・豚肉 卵	牛乳	米・植物油脂 マヨネーズ	大根・人参・ごぼう ブロッコリー オレンジ	428 14.6
4 (金)	ごはん	鶏肉の竜田揚げ マカロニソテー・ひじき煮 ほうれん草おかか和え 桃	鶏肉・油揚げ 鯉節	牛乳	米・植物油脂 片栗粉・マカロニ	玉ねぎ・人参・ピーマン ひじき・ほうれん草 桃	431 12.3
7 (月)	ごはん	エビフライ 鶏肉と小松菜炒め・ジャーマンポテト 和風サラダ グレープフルーツ・わかめの味噌汁	エビ・鶏肉 ウインナー	牛乳	米・植物油脂 小麦粉・パン粉 じゃが芋	玉ねぎ・人参・小松菜 キャベツ・胡瓜・コーン グレープフルーツ	429 12.1
8 (火)	ごはん	肉豆腐 切干大根煮・竹輪の磯部揚げ ほうれん草胡麻和え オレンジ	豆腐・豚肉 油揚げ・竹輪	牛乳	米・植物油脂・胡麻 小麦粉	玉ねぎ・長ネギ・しめじ えのき・椎茸・切干大根 ほうれん草・オレンジ	415 13.4
9 (水)	バターロール	コーングラタン ナポリタン・チキンナゲット フレンチサラダ ミニゼリー・野菜スープ	ベーコン・鶏肉	乳酸菌飲料	バターロール・植物油脂 小麦粉・スバグティエ	コーン・玉ねぎ・ピーマン キャベツ・胡瓜・トマト	439 12.6
10 (木)	ごはん	卵とウインナーと野菜の炒め 厚揚げと根菜煮・ミートボールケチャップ ツナポテトサラダ バナナ	卵・ウインナー 厚揚げ・豚肉・鶏肉 ツナ	牛乳	米・植物油脂 小麦粉・パン粉 じゃが芋・マヨネーズ	玉ねぎ・人参・キャベツ ほうれん草・大根・胡瓜 バナナ	436 13.9
11 (金)	ごはん	マーボーなす ミニ春巻き・野菜つみれ煮 中華風サラダ オレンジ	豚肉	牛乳	米・植物油脂 片栗粉・小麦粉・春雨	なす・玉ねぎ・竹の子 キャベツ・もやし・胡瓜 オレンジ	414 12.8
14 (月)	ごま塩ごはん	ホイコーロー 海鮮チヂミ・人参シリシリ ブロッコリーナムル バナナ・味噌汁	豚肉・イカ・ツナ 鯉節	牛乳	米・植物油脂・胡麻 片栗粉・小麦粉	キャベツ・ピーマン・長ネギ にら・人参 ブロッコリー・バナナ	424 13.8
15 (火)	ごはん	ハンバーグ ツナとパプリカの炒め・ポテトフライ ほうれん草じゃこ和え みかん	鶏肉・ツナ しらす干し	牛乳	米・植物油脂 じゃが芋	玉ねぎ・パプリカ・人参 ほうれん草・みかん	421 12.3
16 (水)	たまごふりかけごはん	さばの胡麻焼き 豚肉と根菜煮・さつま芋の天ぷら 和風サラダ オレンジ・すまし汁	卵・さば 豚肉	牛乳	米・植物油脂・胡麻 小麦粉 さつま芋	人参・大根 キャベツ・胡瓜・トマト オレンジ	425 12.1
17 (木)	ごはん	タンドリーチキン ビーフンと野菜の炒め・人参さつま コーンサラダ グレープフルーツ	鶏肉・魚すり身	牛乳	米・植物油脂 ビーフン	玉ねぎ・人参・ピーマン キャベツ・コーン グレープフルーツ	423 12.2
18 (金)	ごはん	厚揚げのそぼろあんかけ 金平ごぼう・ウインナーケチャップ ツナサラダ パイ	豚肉・厚揚げ ウインナー・ツナ	牛乳	米・植物油脂 小麦粉・片栗粉 マヨネーズ	人参・しめじ・キャベツ 長ネギ・ごぼう 胡瓜・パイ	412 13.6
21 (月)	ごはん	筑前煮 野菜炒め・ポテトフライ 白和え オレンジ	鶏肉・豆腐	牛乳	米・植物油脂 じゃが芋	大根・人参・ごぼう・玉ねぎ 竹の子・キャベツ・もやし ほうれん草・オレンジ	419 12.7
22 (火)	ごはん	ポークカレー ささみカツ・ミニオムレツ フレンチサラダ ミニシュークリーム	豚肉・鶏肉 卵	乳酸菌飲料	米・植物油脂 小麦粉・カレールー じゃが芋	玉ねぎ・人参・キャベツ 胡瓜・トマト・コーン	441 13.5
23 (水)	バターロール	メンチカツ ツナスバグティエ・人参甘煮 カリフラワー・野菜の塩昆布和え ミニゼリー・野菜スープ	豚肉・牛肉 ツナ	牛乳	バターロール・植物油脂 小麦粉・パン粉 スバグティエ	玉ねぎ・ほうれん草 人参・カリフラワー キャベツ・胡瓜	440 13.9
24 (木)	ごま塩ごはん	八宝菜 揚げ餃子・こぶき芋 ブロッコリーおかか和え グレープフルーツ	豚肉・イカ・えび	牛乳	米・植物油脂・胡麻 片栗粉・小麦粉 じゃが芋・春雨	玉ねぎ・人参・キャベツ もやし・竹の子・にら ブロッコリー グレープフルーツ	427 14.5
25 (金)	ごはん	鮭のクリームソースかけ 野菜スバグティエ・うすらの卵カレー煮 ポテトサラダ パイ	鮭・卵	牛乳	米・植物油脂 小麦粉・スバグティエ じゃが芋・マヨネーズ	玉ねぎ・人参・キャベツ えのき・胡瓜・パイ	430 13.7
28 (月)	ごはん	ハムカツ なすの味噌炒め・細切り昆布煮 大根サラダ オレンジ・すまし汁	ハム・大豆	牛乳	米・植物油脂 小麦粉・パン粉	なす・玉ねぎ・昆布 人参・大根・胡瓜 オレンジ	416 13.5
29 (火)	ごはん	さわらのカレー風味焼き 焼きそば・じゃが芋とツナの煮物 野菜の胡麻和え バナナ	さわら・豚肉 ツナ	牛乳	米・植物油脂・胡麻 蒸し麺・じゃが芋	キャベツ・もやし 玉ねぎ・ほうれん草・人参 バナナ	443 14.9
30 (水)	ごはん	ポークスタミナ炒め 五目ひじき煮・たまごロール ハンペンサラダ 桃・野菜スープ	豚肉・油揚げ・大豆 卵・竹輪	牛乳	米・植物油脂 マヨネーズ	玉ねぎ・にら・ひじき 人参・かぼちゃ 桃	427 15.5



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♪



今月の地域にちなんだメニューは、
2日の『油麩入り肉じゃが』と7日の『わかめの味噌汁』です。



★〇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: Egg, Milk, Soybean, Wheat, Barley, Corn, Soybean, Pork, Chicken, Beef, Pork, Fish, Shellfish, Mountain Yams, Pineapples, Apples, Bananas, etc.

Table with columns for Date, Menu, and ingredients: Egg, Milk, Soybean, Wheat, Barley, Corn, Soybean, Pork, Chicken, Beef, Pork, Fish, Shellfish, Mountain Yams, Pineapples, Apples, Bananas, etc.



きゅうしょくだより

2021年6月

梅雨の季節がきました。蒸し暑い日が続くと子どもたちの食欲が衰えがちになります。体調を崩さないように家庭でも食事の内容や水分の補給に気をつけましょう。又この時期は、温度や湿度が上がってカビが発生しやすくなります。手洗いをしっかり行い、食中毒の予防に気をつけましょう。



食べることについて考えてみましょう



6月は「食育月間」で毎月19日は「食育の日」です。食べることは生きるために欠くことのできないものであり、健康で心豊かな生活を送るためにとても大切なことです。6月4日～10日は歯と口の健康習慣です。歯は一生使い続けられるように、歯の健康を守り、丈夫にする食生活を心がけましょう。

6月4日は、虫歯予防デーです。

永久歯は一生使い続けていく大切なもの。
歯みがきとともに、虫歯になりにくい
食生活を心がけるようにしましょう。

★虫歯をつくらない秘訣★

歯を丈夫にしよう

歯をつくるためには、カルシウム・ビタミン・たんぱく質が多い食べ物を意識して食べるのが大切です。

よくかんで食べる

よくかむことで丈夫な歯をつくります。成長にあわせて、繊維の多いものも食べてみましょう。

甘い物・歯にくっつきやすいものは控えめにする

キャラメル・ガム・チョコレートなどの甘いもの、歯にベタベタくっつくものは控えるようにしましょう。

食べた後はしっかり歯みがきをする

食べた後は、口をゆすいだり、歯を磨く習慣を身につけましょう。

味わって よく噛む習慣をつけましょう

「かむ」機能や能力は、人間が生まれてからの学習によって習慣化し、身についていくものです。

“しっかりかむ”ということは、身体の健全な発育に欠かせない大切な生活習慣で、乳幼児期からしっかり身につけさせることが大切です。しかし、ただかむ回数を増やすことを押し付けるだけでは習慣化できません。楽しく、美味しく食べものを味わうことで、生活習慣として、よくかむ習慣を身につけることができるのです。

家庭でできる食中毒予防

食中毒予防の基本は『手洗い』です。

石鹸を使ってきちんとした手洗いを、食事前

はもちろん、ご家庭でも習慣づけ、手はいつも清潔にしておきましょう。



カルシウムが 多い食べ物

カルシウムは骨や歯をつくるために重要な栄養素です。成長期は骨も体もどんどん大きくなっていく時ですので、カルシウムを豊富に含む食品を意識してとることが大切です。



食中毒
予防の
キホン

