

2021年 7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) | ごま塩ごはん | チンジャオロース ツナじゃが・青菜しらす和え たまごロール オレンジ | 豚肉・ツナ 卵・しらす | 牛乳 | 米・じゃが芋 パン粉・植物油 | 人参・ピーマン グリーンピース・小松菜 オレンジ | 455 10.6 |
| 2 (金) | ごはん | 鶏肉の竜田揚げ 根菜煮・酢の物 ミートボール バナナ | 鶏肉・豚肉 | 牛乳 | 米・片栗粉 植物油 | 大根・人参 胡瓜・もやし バナナ | 393 16.1 |
| 5 (月) | ごはん | 豚肉生姜焼き 五目豆・ブロッコリー和え ミニ春巻き グレープフルーツ・味噌汁 | 豚肉・大豆・鰹節 味噌 | 牛乳 | 米・植物油 小麦粉 | 玉ねぎ・人参 ブロッコリー とうもろこし グレープフルーツ | 419 18.2 |
| 6 (火) | ごはん | 肉団子酢豚 キャベツ炒め煮・オクラコン和え 海鮮ちぢみ オレンジ | 豚肉・油揚げ イカ・卵 | 牛乳 | 米・小麦粉 パン粉・植物油 | 玉ねぎ・人参 キャベツ・オクラ オレンジ | 396 11.9 |
| 7 (水) | バターロール | 鯖のカレー風味揚げ シャーマンポテト・磯和え チーズ グレープフルーツ・きのこスープ | さば・ベーコン チーズ | 乳酸菌飲料 | バターロール じゃが芋・植物油 | 青梗菜・人参 もやし グレープフルーツ | 446 23.1 |
| 8 (木) | ごはん | 親子煮 ビーフソテー・大根サラダ ウインナーチップ もも缶 | 鶏肉・豚肉 ウインナー・ツナ 卵 | 牛乳 | 米・ビーフン 植物油 | 大根・胡瓜 人参・玉ねぎ とうもろこし もも缶 | 406 15.3 |
| 9 (金) | たまごふりかけごはん | 麻婆豆腐 金平蓮根・中華胡瓜 山台あおば餃子 オレンジ | 豚肉・豆腐 ちくわ・たまご 味噌 | 牛乳 | 米・片栗粉 植物油・餃子の皮 | 人参・蓮根 胡瓜・もやし オレンジ | 399 14.4 |
| 12 (月) | ごはん | 夏野菜のキーマカレー ほうれん草とベーコンきのこ炒め わかめツナ和え・チキンナゲット ミニジュークリーム | 豚肉・ベーコン ツナ・鶏肉 | 乳酸菌飲料 | 米・カレールー 植物油 | ほうれん草 人参・しめじ もやし・とうもろこし | 463 17.1 |
| 13 (火) | ごはん | 白身魚のネギ塩焼き 筑前煮・納豆野菜和え ミニトマト バナナ | たら・鶏肉 納豆 | 牛乳 | 米・植物油 | ネギ・人参 小松菜・ごぼう いんげん バナナ | 395 18.2 |
| 14 (水) | バターロール | 鶏肉と野菜の炒め ミートマカロニ・インゲン胡麻和え カニカマサラダ グレープフルーツ・野菜スープ | 鶏肉・油揚げ 豚肉・卵 | 牛乳 | バターロールパン 植物油・じゃが芋 パン粉・マカロニ | 人参・にら 大根・いんげん 玉ねぎ・しいたけ グレープフルーツ | 407 19.4 |
| 15 (木) | ゆかりごはん | 厚揚げ中華旨煮 ちくわ和え・ごぼうサラダ 焼売 みかん缶 | 厚揚げ・ツナ ちくわ・豚肉 | 牛乳 | 米・植物油 マヨネーズ | 青梗菜・人参 キャベツ・しいたけ 胡瓜・ごぼう みかん缶 | 428 14.8 |
| 16 (金) | ごはん | ささみフライ じゃが芋そぼろ煮・トマトサラダ ミニオムレツ バナナ | 鶏肉・豚肉 ツナ・卵 | 牛乳 | 米・じゃが芋 植物油・パン粉 | 人参・とまと 胡瓜・玉ねぎ ブロッコリー バナナ | 443 22.8 |
| 19 (月) | ごはん | 八宝菜 麻婆春雨・人参シリシリ こぶき芋 オレンジ | 豚肉 ツナ・春雨 | 牛乳 | 米・片栗粉 じゃが芋・植物油 | 玉ねぎ・人参 ピーマン・ネギ オレンジ | 401 14.7 |
| 20 (火) | ごはん | 豚肉とニンニクの芽炒め ひじき煮・ハリハリ漬け 三色和え グレープフルーツ | 豚肉・ツナ | 牛乳 | 米・植物油 | 人参・蓮根 ニンニクの芽・胡瓜 大根・キャベツ グレープフルーツ | 449 12.9 |
| 21 (水) | ごはん | 塩しもんチキンステーキ ブロッコリー・ナムル 炒りごぼう ミニゼリー | 鶏肉・豚肉 味噌 | 牛乳 | 米・植物油 小麦粉・パン粉 | ごぼう・人参 しいたけ・ネギ ほうれん草・胡瓜 | 402 18.0 |
| 22 (木) | | | | | | | |
| 23 (金) | | | | | | | |
| 26 (月) | ごはん | ハンバーグ 炒り豆腐・キャベツとしらすの和え物 ポテトフライ オレンジ | 豚肉・鶏肉 豆腐・しらす | 牛乳 | 米・小麦粉 植物油 | 玉ねぎ・人参 ごぼう・キャベツ オレンジ | 432 13.9 |
| 27 (火) | ごはん | タンダーチキン ミニトマト・海藻サラダ 里芋胡麻味噌和え グレープフルーツ | 鶏肉 味噌・豚肉 | 牛乳 | 米・植物油 | 玉ねぎ・トマト ブロッコリー・里芋 いんげん グレープフルーツ | 392 16.7 |
| 28 (水) | ごはん | 赤魚塩焼き けんちん煮・カリフラワーおかか和え 人参さつま ミニゼリー | 赤魚・豚肉 豆腐・鰹節 | 牛乳 | 米・植物油 小麦粉 | 人参・大根 えのき・カリフラワー | 409 19.8 |
| 29 (木) | ごはん | 肉野菜炒め 細きり昆布煮・大学芋 コーンコロッケ オレンジ | 豚肉 | 牛乳 | 米・さつま芋 小麦粉・パン粉 | 人参・にら もやし・玉ねぎ 昆布 オレンジ | 401 10.7 |
| 30 (金) | ごはん | ナスとひき肉の炒め カレーポテト・春雨サラダ 白和え グレープフルーツ | 豚肉・春雨 ツナ・豆腐 | 牛乳 | 米・じゃが芋 植物油 | なす・人参 玉ねぎ・ネギ とうもろこし・胡瓜 グレープフルーツ | 402 12.0 |



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、9日の
『山台あおば餃子』です。

販売元：蜂屋食品（塩釜市貞山通3丁目3-27）



段々と気温が高くなって、暑い日が続いています。マスクをつけていると、のどの渇きがわかりにくくなり、熱中症になりやすいと言われています。こまめに水分補給をすることも心がけましょう。暑い日が続くと食欲がなくなることもあります。1日3食バランスよく食事をとって元気に過ごせるようにしましょう。



暑さに負けない、元気なからだ！夏バテ予防の秘訣



1. 上手な水分補給

★こまめに水分補給(食後、帰宅後、昼寝後など)

乳幼児は、一度に多くの水分を補給することができません。

水分を摂る時間は、大人が気にかけてあげましょう。

★量は少量ずつ

がぶ飲みはNG！特に冷たい飲料や菓子を一気に摂取すると、刺激で消化能力が低下して食欲不振を招きます。

冷たいものを避け、常温のものを少量ずつ摂りましょう。

★甘い飲み物は避けて

水分補給は「水」か「麦茶」がベスト！甘い清涼飲料水は血糖値を急激に上昇させ、空腹を感じにくくさせます。食欲低下につながり、夏バテの原因にもなります。

甘い清涼飲料を飲みすぎると

炭酸飲料や甘いジュースなどには約10%の糖分が入っているものがあります。500ml入りのもので50gくらいの糖分を摂取してしまうことになり、飲みすぎには気を付けましょう。



2. 夜更かしは万病のもと

早寝・早起きが元気に過ごす近道です。夏は日が延びて開放的になり、夜更かししたり、朝寝坊したりと生活リズムが乱れやすくなります。子どもが大人と同じ時間で活動することは、成長期の子どもの身体にはとてもストレスです。

生活リズムがくずれないように家族で注意しましょう。

3. 元気になる食事

そうめんや冷やし中華が美味しい季節になりました。食欲が落ちるこの時期

は冷たい料理を摂りがちですが、続いてしまうと消化機能が低下して食欲不振を招き、倦怠感が現れます。夏バテには、豚肉・大豆・卵等に含まれるビタミンB1が有効です。にんにくやニラ、葱に多いアリシンを組み合わせるとビタミンB1の吸収が良くなります。



4. おいしい夏野菜をたくさん食べよう！

夏が旬の野菜、果物には、火照った体を冷ます効果があり、同時に水分やビタミン、ミネラルもとる事ができます。

【胡瓜】利尿作用/余分な熱をとる/余分な塩分をとる/のどを潤す

【ピーマン】血をさらさらにする

【トマト】食欲増進/余分な熱をとる/のどを潤す

※水分がたくさん含まれています

【なす】余分な熱をとる/血のめぐりを良くする/化のうやはれを治める/利尿作用

【西瓜】体を冷やす/のどを潤す/利尿作用/むくみをとる/酒毒をとる/疲労回復効果

【とうもろこし】胃腸の調子を整える ※タンパク質がたくさん！

