

2021年 8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 |
|-------|-----|--|-------------------------|-------|---------------------------|--|-------------|
| 2(月) | ごはん | 肉じゃが ウインナーとコーン炒め 金平ごぼう・胡瓜とじゃこの和え物 オレンジ | 豚肉・ウインナー しらす | 牛乳 | 米・じゃが芋 植物油脂 | 人参・玉葱 コーン・ごぼう・胡瓜 グリーンピース オレンジ | 438 11.4 |
| 3(火) | ごはん | パザルチキンステーキ マカロニ野菜ソテー ツナサラダ・青梗菜と油揚げ炒め グレープフルーツ | 鶏肉・ツナ 油揚げ | 牛乳 | 米・マカロニ 植物油脂 | 玉葱・ピーマン キャベツ・胡瓜 青梗菜 グレープフルーツ | 432 14.4 |
| 4(水) | ごはん | 鯖の磯風味焼き 野菜炒め・ひじき煮 ナムル ミニゼリー | 鯖・豚肉 油揚げ | 牛乳 | 米・植物油脂 | キャベツ・人参 もやし・ひじき ほうれん草 | 403 16.1 |
| 5(木) | ごはん | 豚のみそ焼き 大根煮・春雨サラダ ブロッコリーのおかか和え オレンジ | 豚肉・油揚げ 鯉節・味噌 | 牛乳 | 米・春雨 植物油脂 | 大根・人参 胡瓜・ブロッコリー オレンジ | 440 12.5 |
| 6(金) | ごはん | 団鍋肉 焼売・人参さつま ほうれん草胡麻和え もも | 豚肉・さつま揚げ | 牛乳 | 米・ごま 植物油脂 | キャベツ・筍 ほうれん草 もも | 444 13.6 |
| 10(火) | ごはん | 豚の生姜焼き ウインナーグチャップ・炒りごぼう 野菜サラダ グレープフルーツ | 豚肉・ウインナー | 牛乳 | 米・植物油脂 | ごぼう・人参 胡瓜・キャベツ ネギ グレープフルーツ | 484 14.9 |
| 11(水) | ごはん | 肉野菜炒め 細切り昆布煮・里芋煮 豆腐サラダ ミニゼリー | 豚肉・油揚げ 豆腐 | 牛乳 | 米・植物油脂 | キャベツ・人参 もやし・昆布 胡瓜・里芋 | 430 12.7 |
| 12(木) | ごはん | チキンカツ 和風スノ�ター・キャベツの和え物 五目ひじき煮 オレンジ | 鶏肉・大豆 | 牛乳 | 米・小麦粉 スパゲティ・ごま 植物油脂 | ひじき・しめじ 水菜・人参 ごぼう・いんげん オレンジ | 397 14.2 |
| 13(金) | ごはん | 鯖の塩焼き 大根と油揚げ炒め・ツナと野菜の和え物 ミニトマト パイ | 鯖・油揚げ ツナ・鶏肉 | 牛乳 | 米・ごま 植物油脂 | 大根・小松菜 トマト パイ | 413 18.4 |
| 16(月) | ごはん | ポークスタミナ炒め 切り干し大根煮・ツナじゃが 胡瓜とわかめの生姜醤油和え オレンジ | 豚肉・油揚げ ツナ | 牛乳 | 米・じゃが芋 植物油脂 | 玉葱・にら 大根・人参 胡瓜・わかめ オレンジ | 461 11.4 |
| 17(火) | ごはん | 筑前煮 ビーフン野菜ソテー・トマトサラダ キャベツとしらすの和え物 グレープフルーツ | 鶏肉・豚肉 鯉節・しらす ツナ | 牛乳 | 米・ビーフン 植物油脂 | 人参・大根 ごぼう・青梗菜 キャベツ グレープフルーツ | 416 12.2 |
| 18(水) | ごはん | 鶏肉と野菜の炒め ブロッコリーソテー・大根サラダ 菊おかか煮 ミニゼリー | 鶏肉・豚肉 ツナ・ウインナー 鯉節 | 牛乳 | 米・植物油脂 | 玉葱・人参 キャベツ・ブロッコリー コーン・大根 トマト・胡瓜 | 401 12.8 |
| 19(木) | ごはん | 鯖の照り焼き 野菜炒め・里芋煮 胡瓜の塩昆布和え オレンジ | 鯖・豚肉 | 牛乳 | 米・里芋 植物油脂 | キャベツ・人参 もやし・人参 胡瓜 オレンジ | 414 12.9 |
| 20(金) | ごはん | 豚とピーマンの中華炒め 大根そぼろ煮・中華胡瓜 いんげん胡麻和え もも | 豚肉 | 牛乳 | 米・ごま油 ごま・植物油脂 | ピーマン・大根 胡瓜・人参 キャベツ・いんげん もも | 459 12.6 |
| 23(月) | ごはん | ハンバーグ 高野豆腐煮・じゃが芋ゴマまぶし ナムル オレンジ | 豚肉・高野豆腐 | 牛乳 | 米・じゃが芋 ごま・植物油脂 | 玉葱・人参 いんげん・椎茸 ほうれん草・もやし オレンジ | 399 15.2 |
| 24(火) | ごはん | タンドリチキン ポテトソテー・ウインナー キャベツときゅうりの即席漬け グレープフルーツ | 鶏肉・ウインナー | 牛乳 | 米・じゃが芋 植物油脂 | 玉葱・コーン キャベツ・胡瓜 昆布 グレープフルーツ | 405 15.7 |
| 25(水) | ごはん | 厚揚げ中華煮 わかめツナ和え・南瓜煮 ほうれん草のお浸し ミニゼリー | 厚揚げ・ツナ 豚肉 | 牛乳 | 米・植物油脂 | 青梗菜・人参 わかめ・玉葱 かぼちゃ・ほうれん草 | 409 12.7 |
| 26(木) | ごはん | コーンコロッケ 春雨ソテー・人参とじゃが芋の洋風煮 キャベツサラダ オレンジ | 鶏肉 | 牛乳 | 米・小麦粉 春雨・じゃが芋 植物油脂 | ピーマン・人参 キャベツ・胡瓜 オレンジ | 411 7.9 |
| 27(金) | ごはん | 白身魚ネギ香味焼き ウインナーとマカロニ炒め・金平蓮根 青梗菜と油揚げの和え物 バナナ | 白身魚・ウインナー 油揚げ | 牛乳 | 米・マカロニ ごま・植物油脂 | ネギ・コーン 人参・蓮根 青梗菜 バナナ | 441 15.7 |
| 30(月) | ごはん | ポークカレー チキンカツ・ツナサラダ ほうれん草のソテー ミニシュークリーム | 豚肉・鶏肉 ベーコン・ツナ | 乳酸菌飲料 | 米・小麦粉 じゃが芋・植物油脂 | 玉葱・人参 ほうれん草・胡瓜 キャベツ | 440 14.6 |
| 31(火) | ごはん | 鶏の竜田揚げ 厚揚げと根菜煮・かぼちゃ味噌和え 胡瓜とトマトの中華和え グレープフルーツ | 鶏肉・厚揚げ 味噌 | 牛乳 | 米・ごま油 植物油脂 | 大根・人参 いんげん・かぼちゃ 胡瓜・トマト グレープフルーツ | 424 13.2 |



その日の給食のメニューをinstagramで見ることができます。
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♪





気温や湿度が高くなり、蒸し暑い日が続いています。熱中症などを防ぐために、こまめな水分補給を行うことが大切です。私たちの体内にある水分は、体温の調整や、体に不要な物質を尿や汗として体の外に出すなど、重要な働きをしています。特に乳幼児は大人に比べて水分を多く必要とするため、たくさん汗をかいた後は不足した水分をこまめに補う必要があります



夏を元気に過ごす3つのポイント



1. 規則正しい食事

食事を食べることは、ただ空腹を満たすだけではありません。食べることで体温を保ち、血流が良くなり、元気に動くことができます。食事をする時間も体の生理的リズムと関係があります。朝・昼・夜にお腹が空くようになっていて、栄養の必要量も3回に分けて食べると丁度良い量になっています。



1日3回、規則正しくバランスの良い食事を心がけましょう。

2. しっかり遊びましょう

どんなに良い食事をとっていても運動不足では、せっかくの栄養素が十分に役立ちません。適度な運動は、血液の流れを良くし血管を痛めるコレステロールの量を少なくしたり、カルシウムの吸収量を増やしたりする効果があります。しっかり身体を動かして遊びましょう。外遊びの時は、帽子と水分補給を忘れずに！



3. 十分身体を休めましょう

睡眠が足りないと、朝からだるい、食欲がない、疲れやすいなど体調不良の原因になります。睡眠をしっかりとして、疲れをためないようにします。冷房を入れる場合は、直接風が身体に当たらないようにしましょう。



8月31日は「野菜の日」です！

人の手をかけ、長い歴史をかけて食べやすいように改良された野菜は料理に彩りを添えるだけでなく、体の健康を守り、心を豊かにしてくれる食べ物です。



季節を感じるができる！

お店や食卓に並ぶ野菜から季節の移り変わりを感じることができます。又旬の野菜にはその季節に体が必要とする栄養素も多く含まれています。

ビタミン、無機質(ミネラル)、食物繊維の宝庫！

野菜にはビタミン類やカルシウム、鉄、カリウムなどの無機質(ミネラル)そして食物繊維が多く含まれ、体の調子を整え、免疫力をアップ！

ふるさと感じることができる！

栽培される土地の気候風土暮らしに合わせ、長い年月をかけて改良されてきた野菜があります。こうした野菜は今、「伝統野菜」とよばれ、地域の良さや歴史、文化を伝える大切な食べ物として注目されています。

色や香りの成分は健康づくりに役立つ！

緑、赤、黄、紫など野菜には様々な色があり、それぞれ独特な香りを持ちます。こうした色や香り成分にビタミンのような健康効果があることがわかってきました。