

2021年 9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 (水)	ごはん	卵と野菜の中華炒め マカロニソテー・ふきおかか煮 海藻サラダ バナナ・すまし汁	豚肉・卵 鯉節・わかめ	牛乳	米・マカロニ 植物油脂	小松菜・玉葱・人参 ピーマン・ふき コーン・もやし バナナ	403 13.5
2 (木)	ごま塩ごはん	鮭のクリームソースかけ ブロッコリーとエビの炒め・厚焼たまご ナムル みかん	鮭・えび 卵	牛乳	米・マヨネーズ 植物油脂	玉ねぎ・人参 えのき・ブロッコリー ほうれん草・もやし みかん	433 17.8
3 (金)	ごはん	麻婆なす 竹輪のカレー風味揚げ・小松菜としらす和え 春雨サラダ 梨	豚肉・しらす 竹輪	牛乳	米・春雨 植物油脂	なす・ねぎ 小松菜・人参 胡瓜 梨	412 12.9
6 (月)	たまごふりかけごはん	ハムカツ ツナとパプリカの炒め・高野豆腐と里芋煮 ほうれん草とカニカマ和え ミニゼリー・味噌汁	卵・ハム ツナ・高野豆腐 カニカマ・味噌	牛乳	米・パン粉 小麦粉・植物油脂 里芋	ピーマン・玉葱 人参・いんげん ほうれん草	442 18.2
7 (火)	ごはん	回鍋肉 ミニ春巻き・大学芋 野菜のおひたし グレープフルーツ	豚肉	牛乳	米・植物油脂 さつま芋	キャベツ・筍 もやし・人参 ほうれん草 グレープフルーツ	439 12.8
8 (水)	バターロールパン	チキンピザ焼き きのこスパゲティ・人参甘煮 カリフラワーサラダ オレンジ・野菜スープ	鶏肉・チーズ ツナ	乳酸菌飲料	ロールパン・スパゲティ 植物油脂	玉ねぎ・人参 しめじ・えのき カリフラワー オレンジ	402 17.4
9 (木)	ごはん	鯖の照り焼き 豚肉と根菜煮・白和え キャベツと胡瓜の塩昆布和え グレープフルーツ	鯖・豚肉 豆腐・ひじき	牛乳	米・植物油脂 ごま	ごぼう・人参 ほうれん草 キャベツ・胡瓜 グレープフルーツ	416 16.8
10 (金)	ごはん	鶏の竜田揚げ 焼きそば・ミニオムレツ サラダ もも	鶏肉・卵	牛乳	米・中華種 植物油脂	キャベツ・もやし ブロッコリー・胡瓜 コーン もも	418 12.8
13 (月)	ごはん	ハンバーグ ナポリタン・ポテトサラダ ひじき煮 ミニシュークリーム・スープ	豚肉・鶏肉 ひじき・大豆	牛乳	米・スパゲティ じゃが芋・マヨネーズ	玉ねぎ・人参 ピーマン	432 14.8
14 (火)	ごはん	八宝菜 揚げ餃子・大根と人参煮 和風サラダ オレンジ	豚肉・エビ イカ	牛乳	米・植物油脂	玉ねぎ・人参 白菜・もやし・大根 キャベツ・胡瓜・トマト オレンジ	410 15.0
15 (水)	ごま塩ごはん	豚肉とにんにくの芽炒め 青菜と油揚げ和え・マカロニサラダ ウインナーケチャップ 梨・芋煮汁	豚肉・油揚げ ウインナー・味噌	牛乳	米・ごま マヨネーズ・植物油脂 マカロニ	にんにくの芽・小松菜 キャベツ・胡瓜・人参 梨	423 16.8
16 (木)	ごはん	鯖のマヨみそ焼き 野菜とさつま揚げ煮・こぶき芋 カリフラワーおかか和え オレンジ	鯖・さつま揚げ 鯉節	牛乳	米・じゃが芋 植物油脂	大根・人参 いんげん・カリフラワー オレンジ	409 19.9
17 (金)	ごはん	筑前煮 ビーフン炒め・いんげん胡麻和え カニカマサラダ グレープフルーツ	鶏肉・カニカマ	牛乳	米・ビーフン 植物油脂	人参・大根 筍・ごぼう いんげん・玉葱・白菜 グレープフルーツ	450 14.4
20 (月)							
21 (火)	ごはん	キーマカレー チキンナゲット・フレンチサラダ ほうれん草とベーコン炒め グレープフルーツ	豚肉・鶏肉 ベーコン	乳酸菌飲料	米・植物油脂	玉ねぎ・人参 ほうれん草・キャベツ 胡瓜・コーン グレープフルーツ	432 14.9
22 (水)	バターロールパン	コーンコロッケ 塩焼きそば・切り干し大根煮 トマトサラダ みかん・味噌汁	油揚げ・味噌	牛乳	ロールパン・パン粉 小麦粉・中華種	キャベツ・もやし 人参・トマト キャベツ みかん	438 12.2
23 (木)							
24 (金)	ごはん	肉団子酢豚 たまごロール・南瓜煮 キャベツとささみのポン酢和え 梨	肉団子・卵 鶏肉	牛乳	米・植物油脂	玉ねぎ・人参 南瓜・キャベツ 梨	411 12.2
27 (月)	ごはん	厚揚げ中華旨煮 野菜のカレー風味炒め・わかめツナ和え さつま芋サラダ もも・中華スープ	豚肉・厚揚げ わかめ・ツナ	牛乳	米・さつま芋 マヨネーズ・植物油脂	玉ねぎ・人参 白菜・筍 キャベツ・もやし もも	411 11.0
28 (火)	ごはん	親子煮 ウインナーとコーン炒め・ブロッコリーサラダ 野菜の和え物 バナナ	鶏肉・卵 ウインナー・ツナ	牛乳	米・植物油脂	玉ねぎ・人参 コーン・ブロッコリー トマト・キャベツ バナナ	444 16.5
29 (水)	ごはん	鯖の竜田揚げ がんも煮・ハムとキャベツ炒め 納豆野菜和え オレンジ・味噌汁	鯖・がんも ハム・納豆 鯉節・味噌	牛乳	米・植物油脂	キャベツ・玉葱 小松菜・人参 もやし オレンジ	432 18.2
30 (木)	たまごふりかけごはん	肉豆腐 焼売・人参とコーンソテー 野菜のおかか和え パイナップル	豚肉・豆腐 鯉節・卵	牛乳	米・植物油脂	えのき・しめじ ネギ・人参・ほうれん草 キャベツ・もやし パイナップル	437 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♪



今月の地域にちなんだメニューは、15日の『芋煮』です。



きゅうしょくだより



朝夕すごしやすくなってきましたが、日中は、まだまだ残暑が厳しく、暑い日が続いています。この時期は、夏の疲れが出て体調を崩しやすい時でもあります。子どもが健康で元気に過ごせるように、生活リズムを整えていきましょう。

🌙 寝る子は育つ！…身体も心も頭も!! ★

十分な睡眠は身体・頭・心の疲れをとるために必要です。また、睡眠は翌日の目覚めや朝ご飯の摂取、体調、眠気などにも影響を及ぼします。成長ホルモンは、夜10時から夜12時の寝ている間に多く分泌されるので、睡眠時間を確保してあげましょう。

◆ 「楽しく食べる子どもになるために！」 5つのチェック ◆

1. 「食事のとき、おなかはずいていますか？」

「おなかはずいた！」という感覚をきちんと持てる生活リズムづくりをしましょう。

2. 「おいしさを見つけられますか？」

さまざまな味を経験し、見て、触って食べる意欲を育てましょう。味覚だけではなく、匂いや音、見た目、歯ごたえ、一緒に食事をする人や環境も大切です。

3. 「食事の時間は楽しいですか？」

一人で食べる「孤食」、家族がバラバラのメニューを食べる「個食」は避けましょう。テレビを消して、みんなで同じ食事を楽しみましょう。

4. 「一緒に食事づくりをしていますか？」

栽培や収穫などの体験、買い物や料理のお手伝いなど、子どものできることを増やしていきましょう。

5. 「食べものの話をよくしていますか？」

絵本や遊びなどの中で、折に触れ「食」に関する話を話題にしましょう。食や健康に興味と関心を持つようになります。



お月見：9月21日

秋の入り口となる9月になると、空気が澄んで夜空の月や星がきれいに見えます。旧暦の8月15日をさす十五夜は一年でもっとも美しいと言われ中秋の名月と呼ばれています。十五夜にちなんで15個のお団子をお供えしますが、これは満月を表していて豊作祈願や収穫祝いのほか、健康や幸福を意味します。だんごや里芋の煮付け、すすきをお供えします。お供えしたすすきを家の軒につるすと一年中病気をしないという言い伝えがあります。



秋彼岸：9月20日から26日

“おはぎとぼたもち”

お彼岸の食べ物といえば、お供え物の定番「おはぎ」と「ぼたもち」。どちらも同じものですが、春には濃穰を祈り、秋には収穫を祈って神に捧げるものでした。春のお彼岸では、牡丹の花が咲く季節から「牡丹餅」、秋のお彼岸には萩の花が咲く季節から「おはぎ」といったそうです。

