

2021年 10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(金)	ごはん	塩しモンチキンステーキ 野菜とツナのうま煮 ブロッコリーとしらす和え・和風サラダ グレープフルーツ	鶏肉・ツナ しらす	牛乳	米・片栗粉 植物油	白菜・人参 ブロッコリー・胡瓜 キャベツ グレープフルーツ	403 13.8
4(月)	ごはん	豚の生姜焼き 根菜煮 ウィンナーとコーン炒め・野菜サラダ オレンジ・味噌汁	豚肉・ウィンナー	牛乳	米・植物油	大根・人参 コーン・ごぼう キャベツ・胡瓜 オレンジ	414 15.4
5(火)	ごま塩ごはん	コーンコロッケ ピーマン野菜炒め カニカマサラダ・小松菜とえのきのおひたし もも	豚肉・カニカマ	牛乳	米・植物油 じゃが芋・ピーマン マヨネーズ	チンゲン菜・人参 小松菜・えのき ブロッコリー もも	411 10.1
6(水)	ごはん	鮭のクリームソースかけ 豚汁風煮込み 南瓜煮・マカロニサラダ グレープフルーツ・味噌汁	鮭・豚肉 牛乳・味噌	牛乳	米・植物油 マカロニ	玉ねぎ・人参 えのき・大根 ごぼう・ねぎ・かぼちゃ グレープフルーツ	419 16.4
7(木)	ごはん	筑前煮 なすのひき肉炒め 人参さつま・きゃべつとささみの和え物 オレンジ	鶏肉・豚肉 さつま揚げ	牛乳	米・植物油	人参・大根 なす・キャベツ 玉ねぎ オレンジ	402 14.1
8(金)	ごはん	チンジャオロース ミニ春巻き 竹輪煮・五色和え グレープフルーツ	豚肉・竹輪	牛乳	米・植物油	ピーマン・筍 キャベツ・人参 もやし・小松菜 グレープフルーツ	408 10.7
11(月)	ごはん	中華旨煮 ハムとキャベツの炒め ミニオムレツ・春雨サラダ グレープフルーツ・味噌汁	豚肉・ハム 卵	牛乳	米・植物油	白菜・人参 キャベツ・玉ねぎ 胡瓜 グレープフルーツ	424 18.3
12(火)	ごはん	赤魚の塩焼き 切り干し大根煮 納豆野菜和え・カリフラワーサラダ オレンジ	赤魚・納豆 油揚げ・ツナ	牛乳	米・植物油	人参・もやし 小松菜・カリフラワー 大根 オレンジ	401 18.4
13(水)	バターロールパン	ハンバーグ 野菜スバゲティー ほうれん草とベーコンソテー・フレンチサラダ ハイン・野菜スープ	豚肉・ベーコン	牛乳	バターロールパン スバゲティー・植物油	玉ねぎ・しめじ・アスパラガス ほうれん草・キャベツ トマト・胡瓜 ハイン	420 16.6
14(木)	たまごふりかけごはん	肉豆腐 小松菜と油揚げ炒め かぼちゃサラダ・胡瓜ともやしの中華和え グレープフルーツ	豚肉・豆腐 油揚げ	牛乳	米・植物油 マヨネーズ	人参・玉ねぎ 小松菜・南瓜 胡瓜・もやし グレープフルーツ	407 10.2
15(金)	ごはん	鶏の竜田揚げ 高野豆腐と里芋煮 わかめ和え・トマトサラダ オレンジ	鶏肉・高野豆腐 ツナ・わかめ	牛乳	米・植物油 里芋	人参・胡瓜 いんげん・トマト オレンジ	406 14.0
18(月)	ごはん	ポークカレー ツナとほうれん草の和え物 たまごロール・野菜サラダオーロラソース ミニゼリー	豚肉・ツナ 卵・カレールー	乳酸菌飲料	米・植物油 マヨネーズ・じゃが芋	玉ねぎ・人参 ほうれん草・キャベツ 胡瓜	405 13.8
19(火)	ごはん	メンチカツ マカロニケチャップ炒め いんげん胡麻和え・コールスローサラダ グレープフルーツ	豚肉	牛乳	米・植物油 マカロニ・ごま マヨネーズ	ピーマン・玉ねぎ いんげん・キャベツ 人参 グレープフルーツ	416 13.0
20(水)	ごはん	鯖の照り焼き 野菜炒め 白和え・牛タン入り笹かまぼこ オレンジ・味噌汁	鯖・豚肉 豆腐・ひじき	牛乳	米・植物油 じゃが芋	キャベツ・人参 もやし・ほうれん草 オレンジ	419 15.5
21(木)	ごま塩ごはん	ポークスタミナ炒め さつま芋の天ぷら ふきおかか煮・ブロッコリーマヨ和え グレープフルーツ	豚肉・鯉節	牛乳	米・植物油 ゴマ・マヨネーズ さつま芋	玉ねぎ・にら ふき・ブロッコリー グレープフルーツ	417 10.9
22(金)	ごはん	麻婆ナス 大学芋 野菜つみれ煮・中華風サラダ バナナ	豚肉・つみれ	牛乳	米・植物油 さつま芋	なす・ねぎ 胡瓜・人参 キャベツ バナナ	412 11.4
25(月)	ごはん	エビフライ ウィンナーとマカロニカレー風味炒め 人参シリシリ・野菜とカニカマ和え グレープフルーツ・中華スープ	海老・ウィンナー ツナ・カニカマ	牛乳	米・植物油 マカロニ・マヨネーズ	ピーマン・人参 キャベツ・コーン グレープフルーツ	420 18.5
26(火)	たまごふりかけごはん	八宝菜 ブロッコリーナムル キャベツの塩昆布和え・揚げ焼売 みかん	豚肉・海老 卵	牛乳	米・植物油	白菜・人参 筍・玉ねぎ・ブロッコリー コーン・胡瓜・キャベツ みかん	415 13.4
27(水)	バターロールパン	クリームシチュー ミニロールキャベツ ツナサラダ・ジャーマンポテト ミニシュークリーム・コンソメスープ	鶏肉・牛乳 豚肉・ツナ ベーコン	乳酸菌飲料	バターロールパン 植物油・じゃが芋	人参・玉ねぎ キャベツ・胡瓜	415 13.5
28(木)	ごはん	鯖のマヨみそ焼き 焼きそば ほうれん草のお浸し・五目豆 オレンジ	鯖・豚肉 大豆・鶏肉	牛乳	米・植物油 中華麺	人参・もやし ほうれん草・ごぼう いんげん オレンジ	421 16.7
29(金)	ごはん	タンドリーチキン 金平ごぼう たまごロール・ポテトサラダ グレープフルーツ	鶏肉・卵	牛乳	米・植物油 ごま・マヨネーズ	ごぼう・人参 胡瓜 グレープフルーツ	419 13.8

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、20日の
『牛タン入り笹かまぼこ』です。



★○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, ingredients (egg, milk, wheat, etc.), and notes. Rows include items like 1 (金) ごはん, 4 (月) ごはん, 5 (火) ごま塩ごはん, 6 (水) ごはん, 7 (木) ごはん, 8 (金) ごはん, 11 (月) ごはん, 12 (火) ごはん, 13 (水) パターロールパン, 14 (木) たまごふりかけごはん, 15 (金) ごはん, 18 (月) ごはん.

Table with columns for date, menu, ingredients (egg, milk, wheat, etc.), and notes. Rows include items like 19 (火) ごはん, 20 (水) ごはん, 21 (木) ごま塩ごはん, 22 (金) ごはん, 25 (月) ごはん, 26 (火) たまごふりかけごはん, 27 (水) パターロールパン, 28 (木) ごはん, 29 (金) ごはん.

きゅうしょくだより



実りの秋。味覚の秋がやってきました。食べ物が一番美味しく、果物やきのこ、木の実も豊富になる季節になりました。収穫された新鮮な食材には、自然の恵みがいっぱいです。暑さが引き、食べ物がおいしく感じられるこの時期にいろいろな食材に触れ、多くの食体験を重ねて、おいしく楽しい食事の機会がもてると良いですね。



♡10月10日は目の愛護デーです♡



10月10日「10」を目に見立ててつくられた日、目の愛護デーです。目にいい栄養素としてビタミンAがありますが、ビタミンAには、目の粘膜にうるおいを与え、目の中にある光の強弱を感じる細胞を正常に保つ役割があります。日頃から、バランスのよい食事を心がけ、ゲームやテレビの画面を見過ぎないように注意して、目を大切にしましょう。

ビタミンAのはたらき

目の働きを助ける
粘膜を強くする
肌を健康に保つ
歯や骨の発育を助ける

ビタミンAが足りなくなると?

暗い所で目がみえにくくなる
風邪をひきやすくなる
肌がガサガサになる

ビタミンAを多く含む食べ物は?

レバー・牛乳・卵・かぼちゃ
うなぎ・人参・
ほうれん草など
色の濃い野菜



ビタミンAは、油といっしょにとると吸収がよくなります。野菜は、手軽にできる油炒めなどにして食べるのがおすすめです。

旬の味覚

成長期に必須の栄養素がたっぷり!

旬のさんま

さんまは、江戸時代から大衆魚として食べられてきた青魚で、成長期の子どものに欠かせない栄養素をたっぷりと含んでいます。良質なたんぱく質や、貧血を予防する鉄分とビタミンB群、粘膜を強くするビタミンA、丈夫な骨に必須のカルシウムとビタミンDなどです。また、さんまはDHA、EPAといった不飽和脂肪酸が豊富でこれらは脳の働きを高め、学習能力向上にも効果があります。貴重な脂を落とさないように調理して食べましょう。



脳を育てる「DHA」

DHA (=ドコサヘキサエン酸) は、脳や網膜など神経系の働きに不可欠な栄養素で、母乳にも含まれています。DHAは、神経系の発育や発達を助けるため、脳の成長が著しい乳幼児期には特に重要な栄養素として注目されています。体内で作られる量が少ないので、食品から取り入れることが大切。魚介類の脂に多く、特にさば、あじ、さんまなどの青魚に多く含まれています。

