

# 2021年11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(月)		入園願書受付の為、休園 (預かり保育無し)					
2(火)	ごはん	コーンコロッセ 塩焼きそば・切干大根煮 トマトサラダ みかん	豚肉・油揚げ	牛乳	米・植物油脂 小麦粉・パン粉 蒸しめん	コーン・キャベツ・もやし 切干大根・人参 きゅうり・トマト・みかん	436 13.6
3(水)		文化の日 					
4(木)	ごはん	肉豆腐 ビーフン炒め・海鮮チヂミ ポテトサラダ オレンジ	豆腐・豚肉 イカ	牛乳	米・植物油脂 ビーフン・小麦粉 じゃが芋・マヨネーズ	長ネギ・しめじ・えのき 白菜・玉ねぎ・人参 ピーマン・胡瓜・オレンジ	415 13.9
5(金)	ごはん	鶏肉の竜田揚げ ソース焼きそば・ミニオムレツ 野菜サラダ 黄桃 すまし汁	鶏肉・豚肉 卵	牛乳	米・植物油脂 蒸しめん・片栗粉	キャベツ・もやし・胡瓜 コーン・桃	439 14.2
8(月)	ごま塩ごはん	麻婆豆腐 ツナとパプリカのソテー・焼売 三色和え みかん みそ汁	豆腐・豚肉 鶏肉・ツナ	牛乳	米・植物油脂・胡麻 片栗粉・小麦粉	長ネギ・玉ねぎ・パプリカ キャベツ・もやし・ほうれん草 みかん	425 13.0
9(火)	ごはん	親子煮 大根と油揚げ炒め・ジャーマンポテト わかめサラダ りんご	鶏肉・卵 油揚げ・ウィンナー	牛乳	米・植物油脂 じゃが芋	玉ねぎ・大根・わかめ 胡瓜・コーン りんご	414 14.1
10(水)	バターロール	ハンバーグ ナポリタン・ひじき煮 ポテトサラダ フチシュークリーム 野菜スープ	鶏肉・大豆	乳酸菌飲料	バターロール・植物油脂 パン粉・スパゲティ じゃが芋・マヨネーズ	玉ねぎ・ひじき・人参 胡瓜	437 13.8
11(木)	ごはん	おでん(大根・ウィンナー・ごぼう天・ロールキャベツ) 竹輪のカレー風味揚げ・切干大根煮 さつま芋サラダ バナナ	ウィンナー・鶏肉 竹輪・油揚げ	牛乳	米・植物油脂 小麦粉・マヨネーズ さつま芋	大根・キャベツ・玉ねぎ 切干大根・人参 バナナ	417 13.5
12(金)	たまごふりかけごはん	白身魚の磯風味焼き チキンナゲット・和風ツナスパゲティ ナムル ハイン	卵・白身魚・鶏肉 ツナ	牛乳	米・植物油脂 小麦粉・スパゲティ	青のり・玉ねぎ・ほうれん草 もやし・白菜・キャベツ ハイン	428 14.9
15(月)	ごはん	海鮮中華炒め 春巻き・金平ごぼう キャベツと竹輪のサラダ グレープフルーツ わかめスープ	豚肉・エビ・イカ 竹輪	牛乳	米・植物油脂・胡麻 小麦粉・片栗粉	玉ねぎ・人参・白菜・もやし ごぼう・キャベツ グレープフルーツ	424 15.2
16(火)	ごはん	ささみフライ 豚汁風煮込み・ツナと野菜炒め 春雨サラダ オレンジ	ささみ・豚肉 ツナ	牛乳	米・植物油脂 小麦粉・パン粉 春雨	玉ねぎ・人参・大根・ごぼう キャベツ・もやし・胡瓜 オレンジ	429 13.1
17(水)	バターロール	ハヤシ煮込み さつま芋天ぷら・フロッキーカニカマあなか マカロニサラダ りんご 野菜スープ	豚肉・カニカマ	牛乳	バターロール・植物油脂 さつま芋・小麦粉 マカロニ・マヨネーズ	玉ねぎ・コーン・フロッキー キャベツ・胡瓜 りんご	431 14.0
18(木)	ごはん	さわらのねぎ味噌焼き ベーコンと野菜炒め・厚焼きたまご 細切り昆布煮 黄桃	さわら・ベーコン 卵・油揚げ	牛乳	米・植物油脂	長ネギ・玉ねぎ・人参・キャベツ もやし・昆布	419 13.8
19(金)	ごはん	すき焼き風煮込み ウィンナーケチャップ・小松菜と油揚げ炒め ほうれん草としらすの和え物 バナナ	豚肉・豆腐 ウィンナー 油揚げ・しらす	牛乳	米・植物油脂	長ネギ・白菜・えのき こんやく・小松菜 ほうれん草・バナナ	415 13.4
22(月)	ごはん	キーマカレー チキンナゲット・ごぼう芋 カリフラワーとハムのサラダ ミニゼリー	豚肉・鶏肉 ハム	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・コーン カリフラワー・胡瓜	427 12.4
23(火)		勤労感謝の日 					
24(水)	ごはん	豚肉の生姜炒め 高野豆腐と人参煮・南瓜煮 豆菜サラダ オレンジ 豚汁	豚肉・高野豆腐 豚肉・大豆・ツナ	牛乳	米・植物油脂 オレンジ	玉ねぎ・生姜・人参 小松菜・南瓜 オレンジ	420 13.7
25(木)	ごはん	鶏肉と野菜の甘酢あん炒め 野菜巾着煮・きのこ入りスクランブルエッグ 青菜の胡麻和え グレープフルーツ	鶏肉・油揚げ 卵	牛乳	米・植物油脂 片栗粉・胡麻	玉ねぎ・人参・小松菜 しめじ・えのき・ほうれん草 グレープフルーツ	430 13.1
26(金)	ごはん	白身魚の天ぷら 豚肉と大根煮・小松菜とさつま揚げ炒め 野菜のマヨ味噌サラダ りんご	白身魚・豚肉 さつま揚げ	牛乳	米・植物油脂 小麦粉・マヨネーズ	大根・小松菜・キャベツ 胡瓜・りんご	422 13.8
29(月)	ごはん	肉じゃが ハムときのご炒め・たまごロール 胡瓜とキャベツの塩昆布和え みかん 味噌汁	豚肉・ハム・卵	牛乳	米・植物油脂 じゃが芋	玉ねぎ・人参・白滝 えのき・しめじ・エリンギ 胡瓜・キャベツ・昆布 みかん	428 13.6
30(火)	たまごふりかけごはん	さば照り焼き 鶏肉とフロッキー炒め・ひじき煮 ツナポテトサラダ オレンジ	卵・さば 鶏肉・ツナ・油揚げ	牛乳	米・植物油脂 じゃが芋・マヨネーズ	フロッキー・玉ねぎ・ひじき 人参・オレンジ	417 15.4



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♪



2日のメニューは  
ほし組/年少組のお友達が選んだリクエストメニューです♪

5日のメニューは  
年長組のお友達が選んだリクエストメニューです♪

10日のメニューは  
年中組のお友達が選んだリクエストメニューです♪







秋も一段と深まり、紅葉が目を楽しませてくれる季節となりました。晩秋とよばれるこの季節は、肉、魚、やさい、果物などが一段とおいしさを増してきます。冬の訪れに備えて、秋の実りをバランスよく生かした食事で、寒さに負けない体づくりに励みましょう。

 11月8日は「いい歯の日」です。

食事を美味しく食べるためにも、歯が健康であることがとても大切です。

丈夫な歯は健康の基本！

★カルシウムをたっぷり！

・カルシウムは骨や歯の材料になります。

★ビタミンDも欠かせません！

・カルシウムの吸収をよくします。魚介類、干椎茸などに多く含まれます。

★マグネシウムやビタミンKも忘れずに！

・骨や歯づくりに欠かせません。緑黄色野菜、納豆などの大豆製品、海藻類、種実類に多く含まれます。

★塩分は控えめに！

・塩分を摂りすぎるとカルシウムが体外に排出され、カルシウム不足に陥りやすくなります。

★適度な運動を！

・からだを動かし、骨に刺激を与えることで、骨は強く太く丈夫になります。

★リンの摂り過ぎに注意！

・リンの摂り過ぎはカルシウムの吸収を悪くします。加工食品やインスタント食品はほどほどに

★外で遊ぼう！

・皮下脂肪には、紫外線に当たると体内でビタミンDに変化するものがあります。日光浴までは必要なく、木もれ日程度にあたるだけでOKです。天気の良い日は、外で元気に遊びましょう！

食事を美味しく食べることは、心と体の健康に深く関わっています。虫歯があって、食べ物がよくかめない…ということのないように、虫歯を予防し、何でも食べられるように健康な歯をつくりましょう。

11月24日は

「和食の日」 世界に誇る、日本人の伝統的な食文化「和食」 11(いい)2(にほん)4(しょく)

食生活の多様化により“和食離れ”が進んでいるといわれる中、平成25年12月に「和食：日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産へ登録決定し、話題になりました。ここでいう「和食」とは料理そのものではなく、“自然を尊重する心”に基づいた食べることに関する日本人の習わしであり4つの特徴があります

和食の特徴

- 多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重
- 健康的な食生活を支える栄養バランス
- 自然の美しさや季節のうつろいの表現
- 正月などの年中行事との密接な関り

