

2021年12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	回鍋肉 厚焼きたまご・揚げ焼売 白菜の塩昆布和え りんご・わかめスープ	豚肉・卵 鶏肉	牛乳	米・植物油脂 片栗粉・小麦粉 胡麻	キャベツ・ピーマン・もやし 玉ねぎ・白菜・人参・昆布 りんご	407 12.3
2 (木)	ごはん	洋風おでん(大根・ロールキャベツ・ウインナー) 海鮮チヂミ・ほうれん草あかかか マカロニサラダ みかん	鶏肉・ウインナー イカ	牛乳	米・植物油脂 小麦粉・マカロニ マヨネーズ	大根・キャベツ・玉葱 にら・ほうれん草・胡瓜 人参・みかん	408 14.3
3 (金)	ごはん	鶏肉の竜田揚げ 青梗菜とさつま揚げ炒め ミニオムレツ・野菜のおひたし グレープフルーツ	鶏肉・さつま揚げ 卵	牛乳	米・植物油脂 片栗粉	青梗菜・玉葱 キャベツ・もやし・白菜 グレープフルーツ	380 18.2
6 (月)	ごはん	コーンコロッケ 塩焼きそば・ミートボールケチャップ わかめと胡瓜のサラダ みかん・みそ汁	豚肉・鶏肉	牛乳	米・植物油脂 小麦粉・パン粉 蒸し麺	コーン・玉葱・キャベツ もやし・わかめ・胡瓜 みかん	431 10.5
7 (火)	ごま塩ごはん	麻婆豆腐 揚げ餃子・こぶき芋 春雨サラダ バナナ	豆腐・豚肉	牛乳	米・植物油脂・胡麻 片栗粉・じゃが芋 春雨	キャベツ・にら・もやし 胡瓜・バナナ 玉ねぎ・椎茸	400 12.2
8 (水)	バターロール	鶏肉の照り焼き たまごロール・ほうれん草とコーンの炒め フレンチサラダ オレンジ・野菜スープ	鶏肉・卵	乳酸菌飲料	バターロール・植物油脂	ほうれん草・玉葱・コーン キャベツ・胡瓜・トマト オレンジ	380 18.9
9 (木)	ごはん	筑前煮 竹輪の磯辺揚げ・野菜つみれ煮 さつま芋サラダ グレープフルーツ	鶏肉・竹輪	牛乳	米・植物油脂 小麦粉・さつま芋 マヨネーズ	大根・人参・ごぼう・竹の子 グレープフルーツ	413 14.3
10 (金)	たまごふりかけごはん	赤魚塩焼き チキンゲット・ひじき煮 ナムル ミニゼリー	卵・赤魚・鶏肉	牛乳	米・植物油脂 小麦粉	ひじき・人参・白菜 もやし・ほうれん草	382 17.6
13 (月)	ごはん	ポークカレー エビフライ・ほうれん草バター風味炒め フレンチサラダ グレープフルーツ	豚肉・エビ	乳酸菌飲料	米・植物油脂 小麦粉・カレールー じゃが芋	玉葱・人参・ほうれん草 キャベツ・胡瓜・トマト グレープフルーツ	423 11.6
14 (火)	ごはん	八宝菜 肉団子煮・ツナと胡瓜和え 細切り昆布煮 パン	豚肉・イカ・エビ ツナ・油揚げ	牛乳	米・植物油脂 小麦粉	玉葱・人参・白菜・もやし 竹の子・胡瓜・昆布 椎茸・パン	401 14.5
15 (水)	バターロール	クリームシチュー ミートスバグティエ・キャンディーチーズ ブロッコリーしらす和え バナナ・コンソメスープ	鶏肉・豚肉 チーズ・しらす 鰹節	牛乳	バターロール・植物油脂 小麦粉・シチュールー スバグティエ・じゃが芋	玉葱・人参・ブロッコリー キャベツ・胡瓜 バナナ	407 18.2
16 (木)	ごはん	白身魚のねぎ香味焼き マカロニソテー・ウインナーケチャップ ポテトサラダ みかん	白身魚・ウインナー	牛乳	米・植物油脂 マカロニ・じゃが芋 マヨネーズ	長葱・玉葱・人参・ピーマン 胡瓜 みかん	400 16.4
17 (金)	お餅	しょうゆ餅 あんこ餅 みかん		水	餅	みかん	300 4.0
20 (月)	ごはん	ポークスタミナ炒め 野菜スバグティエ・人参さつま 大根と油揚げ和え グレープフルーツ	豚肉・魚すり身 油揚げ	牛乳	米・植物油脂・胡麻 スバグティエ	玉葱・キャベツ・ほうれん草 大根 グレープフルーツ	418 13.9
21 (火)	ごはん	白身魚フライ 切干大根煮・ウインナーソテー ブロッコリーナムル オレンジ	白身魚・ウインナー 油揚げ	牛乳	米・植物油脂	切干大根・人参・ブロッコリー コーン オレンジ	425 10.8
22 (水)	ごはん	肉豆腐 根菜煮・焼売 ほうれん草あかかか ミニゼリー	豆腐・豚肉 鶏肉・鰹節	牛乳	米・植物油脂 小麦粉	玉ねぎ・人参・長ネギ・えのき 大根・竹の子 ほうれん草	396 12.8
23 (木)	ごはん	さばの照り焼き マカロニソテー・人参シリシリ キャベツの塩昆布和え オレンジ	さば・ウインナー ツナ	牛乳	米・植物油脂 マカロニ	玉ねぎ・人参・ピーマン キャベツ・オレンジ 昆布	401 20.3
24 (金)	ごはん	塩しモンチキンステーキ ひじき煮・ポテトフライ 胡瓜ともやしの梅肉和え グレープフルーツ	鶏肉・大豆 油揚げ	牛乳	米・植物油脂 小麦粉 じゃが芋	人参・ひじき きゅうり・もやし グレープフルーツ	390 12.8
27 (月)	ごはん	ハンバーグ 小松菜炒め・厚揚げ煮 春雨サラダ オレンジ	鶏肉・厚揚げ	牛乳	米・植物油脂 春雨	玉ねぎ・小松菜・人参 しめじ・胡瓜・もやし オレンジ	412 15.9
28 (火)	ごはん	豚肉の生姜焼き ビーフン炒め・こぶき芋 人参さつま グレープフルーツ	豚肉・魚すり身	牛乳	米・植物油脂 ビーフン・じゃが芋	生姜・玉ねぎ・人参・白菜 ほうれん草 グレープフルーツ	390 12.8



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。





食事+運動+睡眠で風邪予防!

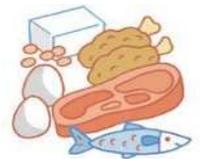
冬は空気が乾燥して、のどや鼻の粘膜が保湿性を失い、ウイルスに感染しやすくなります。外から帰ったら手洗い・うがいを忘れずに行いましょう。体を温めてくれる根菜類や、ビタミンたっぷりの葉野菜、免疫力を高めてくれるきのこなどでかぜを予防しましょう。

寒さをふきとばす冬の食事とは?

寒い冬を元気に乗り越えられるように、食事面での注意したいポイントです。

◆たんぱく質はたっぷり! ◆

魚、肉、卵、大豆製品、牛乳・乳製品は、体を作るたんぱく質をたくさん含み、寒さに負けない丈夫な体をつくれます。



◆脂質を上手に利用! ◆

油や脂肪などの脂質は少しの量でたくさんエネルギーをだし、体を温めてくれます。ただしとりすぎには注意しましょう。

◆毎日とりたいビタミンC! ◆

体の抵抗力を高めます。果物だけでなく、野菜やいも類にも多く含まれています。

◆のどや粘膜を強くするビタミンA ◆

かぜなどのウイルスはのどや鼻から侵入してきます。ビタミンAはのどや鼻の粘膜を強くし、抵抗力を高めます。



★体を温める旬の食材

冬の野菜は寒さに耐えられるよう糖分が多く蓄積され甘みを感じられるのが特徴です。又冬の野菜は体を温める働きがあるとされているものが多いので積極的にとりましょう。これらの食材を汁物や鍋にして食べると手軽にとることができ、体も温まりますね。

(大根・かぶ・白菜・葱・ほうれん草・ごぼう・ブロッコリー等)



冬至(とうじ):12月22日



冬至は1年中で一番昼が短い日です。冬至にはかぼちゃを始め、おかゆ(小豆)やこんにゃくを食べる習慣があり、一部の地方では、れんこん、みかんなど、「ん」のつく食べ物を7種類食べると幸福になるといわれています。これは、冬になり、めずらしくなった野菜をお供えする意味からきています。かぼちゃを食べる習慣など、寒い時期は色の濃い野菜を食べ、風邪を予防するといった、昔からの知恵が感じられますね。また、冬の寒さに負けず、健康に過ごすために「ゆず湯」として、ゆずをお風呂に浮かべて入ります。風邪の予防や肌を強くする効果に優れているそうです。

年越しそばの由来



年越しそばは大晦日に縁起を担いで食べるそばです。その由来は…

- ① そばの実の三角形が邪気を祓うと言われていています。そばが切れやすいことから、その年の災いを捨てるため。
- ② そばは細長いため、「長寿になるように」という願いを込めて食べます。
- ③ 細工師が金粉を集めるためにそばを使うことから「お金を集める」という意味が込められています。