

# 令和4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(木)	ごはん	洋風おでん 揚げ餃子・ミニトマト フレンチサラダ・ミニシュウクリーム	ウインナー・鶏肉 豚肉	牛乳	米・サラダ油 小麦粉	大根・ミニトマト キャベツ・きゅうり コーン	304 6.9
2(金)	ごはん	麻婆豆腐 春巻き・高野豆腐煮 ブロッコリー胡麻和え・グレープフルーツ	豆腐・豚肉	牛乳	米・サラダ油・小麦粉	玉ねぎ・人参・長ねぎ ブロッコリー・玉ねぎ グレープフルーツ	295 8.5
5(月)	ごはん	コーンコロッケ 細切り昆布煮・ウインナー ナムル・ミニゼリー 味噌汁	油揚げ・ウインナー	牛乳	米・サラダ油・小麦粉 じゃが芋	昆布・人参・コーン ほうれん草・もやし オレンジ	296 7.0
6(火)	ごはん	ポークスタミナ炒め 竹輪の磯辺揚げ・はんぺん煮 キャベツの塩昆布和え・みかん	豚肉・竹輪・はんぺん	牛乳	米・サラダ油 小麦粉	玉ねぎ・キャベツ きゅうり・昆布 みかん	415 14.6
7(水)	バターロール	チキンピザ焼き カレー風味炒め・厚焼き玉子 ブロッコリー煮・りんご 野菜スープ	鶏肉・チーズ 卵	乳酸菌飲料	小麦粉・サラダ油	キャベツ・もやし にら・ブロッコリー りんご	251 13.8
8(木)	ごはん	鮭のクリームソースかけ 白菜とベーコンの炒め物 こふき芋・お浸し バナナ	鮭・ベーコン	牛乳	米・サラダ油 じゃが芋	人参・玉ねぎ・白菜 ほうれん草・もやし バナナ	258 11.4
9(金)	ごはん	鶏の竜田揚げ 金平蓮根・ひじき煮 中華サラダ・オレンジ	鶏肉・油揚げ	牛乳	米・サラダ油 ごま油	生姜・ニンニク・蓮根 人参・ひじき・もやし きゅうり・オレンジ	335 10.8
12(月)	ごはん	ボークカレー 金平ごぼう・ウインナー ほうれん草のしらす和え・みかん	豚肉・ウインナー しらす	乳酸菌飲料	米・じゃが芋・サラダ油	人参・玉ねぎ・ごぼう ほうれん草・みかん	350 9.8
13(火)	ゆかりごはん	八宝菜 焼肉団子・人参さつま煮 春雨サラダ・グレープフルーツ	豚肉・えび・いか 肉団子・人参さつま	牛乳	米・サラダ油・春雨 片栗粉	白菜・人参・玉ねぎ 筍・椎茸・きゅうり わかめ・グレープフルーツ	348 14.0
14(水)	バターロール	ハンバーグ えびと野菜の炒め物・フライドポテト マカロニサラダ・パイナップル わかめスープ	豚肉・鶏肉 エビ	牛乳	小麦粉・じゃが芋 マカロニ・マヨネーズ	ブロッコリー・玉ねぎ 人参・きゅうり パイナップル	296 13.0
15(木)	餅つき	あんこ餅 みたらし餅 みかん		水	もち米 小豆	みかん	
16(金)	ごはん	カリパチキン 人参シリシリ・がんも煮 和風サラダ・りんご	鶏肉・ツナ がんも	牛乳	米・サラダ油 バター	にんにく・人参 キャベツ・コーン りんご	307 11.9
19(月)	ごはん	肉団子と野菜のトマト煮込み 小松菜の炒め物・キャンディーチーズ ポテトサラダ・りんご 野菜スープ	肉団子・チーズ	牛乳	米・サラダ油 じゃが芋	玉ねぎ・人参・ブロッコリー 小松菜・きゅうり りんご	292 9.2
20(火)	ごま塩ごはん	親子煮 海鮮チヂミ・味噌野菜炒め トマトサラダ・オレンジ	鶏肉・卵・いか	牛乳	米・サラダ油・小麦粉	玉ねぎ・にら・キャベツ 小松菜・人参・トマト きゅうり・オレンジ	290 11.3
21(水)	ごはん	タンドリーチキン 豆腐チャンプルー・里芋の煮物 なめたけ和え・みかん	鶏肉・豆腐・鯉節	牛乳	米・サラダ油	人参・玉ねぎ・もやし 里芋・ほうれん草・もやし なめたけ・みかん	278 11.5
22(木)	ごはん	鯖の照り焼き 焼きそば・切干大根煮 白菜のおかか和え・ミニゼリー	鯖・油揚げ・鯉節	牛乳	米・サラダ油・中華麺	もやし・キャベツ・人参 切干大根・白菜・オレンジ	305 13.0
23(金)	ごはん	肉じゃが 焼売・厚揚げ煮 野菜ナムル・オレンジ	豚肉・鶏肉・厚揚げ	牛乳	米・小麦粉・サラダ油 じゃが芋	玉ねぎ・人参・ほうれん草 もやし・オレンジ	350 11.3
26(月)	ごはん	豚の生姜焼き 春雨ソテー・南瓜煮 野菜サラダ・りんご	豚肉	牛乳	米・春雨・サラダ油	玉ねぎ・生姜・ピーマン 筍・人参・南瓜 キャベツ・コーン りんご	372 10.2
27(火)	ごはん	鮭の味噌漬け焼き コーンソテー・根菜煮 もやしの中華和え・みかん	鮭	牛乳	米・サラダ油 ごま油	ほうれん草・コーン 大根・人参・ごぼう もやし・わかめ みかん	243 12.3
28(水)	ごはん	肉野菜炒め・ウインナーケチャップ 大根と油揚げの炒め物 お浸し・グレープフルーツ	豚肉・ウインナー 油揚げ	牛乳	米・サラダ油	玉ねぎ・人参・もやし 小松菜・大根・えのき ほうれん草・グレープフルーツ	295 8.6



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♪



★○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, and ingredients (Eggs, Milk, etc.). Rows include meals like 'ごはん', '洋風おでん', '麻婆豆腐', etc.

Table with columns for Date, Menu, and ingredients (Eggs, Milk, etc.). Rows include meals like 'あんこ餅', 'みだし餅', 'みかん', etc.

きゅうしょくだより



2022年12月



## 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。また、栄養のバランスが崩れたり、睡眠不足や疲労が重なると、ウイルスに対する抵抗力が低下して風邪を引きやすくなります。風邪を引かないようにするためには、栄養をしっかりとって体を温めること、睡眠を充分とり体の疲れを取ることが大切です。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。

### 1. 12月はからだの中も大掃除!

12月はクリスマスや年末の慌ただしさから食生活が乱れ、脂肪過多の食事が続きがちになります。忙しい12月だからこそ、からだの中も大掃除しましょう!

★きょうもスッキリ!おなかの調子もバッチリだ!

～よい便をつくる食物繊維の多い食べもの～

やさいのなかま

ほうれん草・えだまめ・オクラ・ごぼう・きのこ

いものなかま

さつまいも・さといも・じゃがいも・ながいも・こんにやく

かいそうのなかま

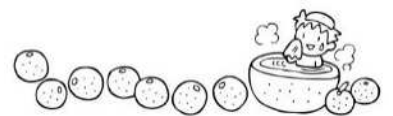
のり・わかめ・ひじき



### 2. 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)やこんにや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。

