

令和4年 6月分 1~5歳児 献立予定表

マハヤナ第二保育園

日	曜日	行事	食 食					午後3時 おやつ	主 材 料			昼食と3時おやつ の総カロリー (3歳以上児)	延長保育 補食		
			主食	主菜	副菜	汁物	その他		赤：血や肉になる	黄：熱や力となる	緑：調子を整える				
1	水		鮭ごはん	レパニ炒め	豆サラダ	トマトと卵のスープ	バナナ	じゃがバター 牛乳	豚肉 大豆 レバー 鶏卵 鮭フレーク	七分付き米	人参 大根 玉ねぎ	580kcal	おかか おにぎり		
2	木		夏野菜のミートソーススパゲッティ	さつま芋サラダ	コンスープ	みかんヨーグルト		いなり寿司 (しば漬け入り) するめ 麦茶	豚挽肉 油揚げ	スパゲッティ 七分付き米	ズッキーニ なす 青ピーマン	572kcal	わかめ おにぎり		
3	金		ごはん	鯖の照り焼き	野菜の浅漬け	オクラのおかか和え	そら豆と油揚げのみそ汁	パイナップル	チヂミ 牛乳	鯖 油揚げ	七分付き米	オクラ きゅうり かぶ	572kcal	カリカリ梅 おにぎり	
4	土		ごはん	豚肉の生姜焼き	千切りキャベツ	れんこんサラダ	なめこ豆腐のみそ汁	フチゼリー	シーチキン おにぎり 麦茶	豚肉 木綿豆腐 ツナ	七分付き米	れんこん きゃべつ さやいんげん	575kcal	ビスケット	
5	日		お休み												
6	月		かき玉にゅうめん	竹輪の磯辺揚げ	ブロッコリーの和え物	ブルーベリーヨーグルト		ライスピザ 麦茶	鶏肉 ベーコン 鶏卵 チーズ 焼き竹輪	冷麦 七分付き米	ほうれん草 ブロッコリー もやし	579kcal	鮭 おにぎり		
7	火	3歳 園外保育	ごはん	油淋鶏	レタス	カリフラワーとコーンのサラダ	しじみスープ	オレンジ	ツナマヨ トースト 牛乳	鶏肉 しじみ ツナ	七分付き米 食パン	レタス カリフラワー 玉ねぎ	579kcal	ごま塩 おにぎり	
8	水		ごはん	肉豆腐	たくあん	ほうれん草の納豆和え	モロヘイヤのみそ汁	グレープフルーツ	麩のきな粉 ラスク 牛乳	焼き豆腐 豚肉 納豆 油揚げ	七分付き米 焼き麩	白菜 春菊 モロヘイヤ	576kcal	塩昆布 おにぎり	
9	木	かみかみ メニュー	雑穀ふりかけごはん	鰯の梅煮	かみかみサラダ	大根としめじのみそ汁	メロン		焼きそば 牛乳	じゃこ 鰯 豚肉	七分付き米 蒸し中華種	ごぼう 大根 しめじ	575kcal	たぬき おにぎり	
10	金	避難訓練	カレーライス	わかめサラダ	白菜と卵のスープ	ヨーグルト			牛乳もち 麦茶	鶏肉 鶏卵	七分付き米	人参 玉ねぎ 白菜	573kcal	ゆかり おにぎり	
11	土		ごはん	厚揚げの甘酢炒め	ツナサラダ	里芋のみそ汁	パイナップル		鶏そぼろ おにぎり 麦茶	厚揚げ ツナ 鶏挽肉	七分付き米	胡瓜 ごねぎ 青ピーマン	575kcal	せんべい	
12	日		お休み												
13	月	4歳 クッキング	ばくだん丼	春雨ともやしの炒め物	胡瓜とさきみの甘酢和え	冬瓜のみそ汁	すいか		スイート ポテトパイ 牛乳	納豆 鶏挽肉 豚肉 ささみ	七分付き米 春雨 餃子の皮	もやし 冬瓜 えのき	579kcal	カリカリ梅 おにぎり	
14	火		手作り梅干しごはん	鶏肉と根菜の鍋照り	きゃべつと醤油マヨ和え	ニラと玉ねぎのみそ汁	桃のヨーグルト		サラダそうめん 麦茶	鶏肉 ツナ	七分付き米 そうめん	れんこん ごぼう ニラ	572kcal	鮭 おにぎり	
15	水		ジャージャー麺	小松菜のごま和え	モロヘイヤと卵のスープ	バナナ			フレンチ トースト 牛乳	豚挽肉 鶏卵 絹豆腐	中華麺 食パン	胡瓜 小松菜 モロヘイヤ	573kcal	わかめ おにぎり	
16	木	5歳 クッキング	ごはん	鮭の竜田揚げ	オクラあんかけ	たくあん 豆腐のごまだれ	サラダ	南瓜と大根のみそ汁	ヨーグルト	五目おこわ おしゃぶり昆布 麦茶	鮭 木綿豆腐 鶏肉	七分付き米 もち米	オクラ 人参 大根	573kcal	ゆかり おにぎり
17	金	23歳 クッキング	ごはん	ウインナーオムレツ	枝豆	サイコロサラダ	じゃが芋のスープ	オレンジ		とうもろこし するめ 牛乳	鶏卵 チーズ ウインナー ベーコン ハム	七分付き米	胡瓜 玉ねぎ しめじ	572kcal	おかか おにぎり
18	土		ごはん	肉じゃが	マカロニサラダ	ほうれん草と油揚げのみそ汁	フチゼリー		たぬき おにぎり 麦茶	豚肉 油揚げ	七分付き米 マカロニ	さやえんどう きゃべつ ほうれん草	572kcal	ビスケット	
19	日		お休み												
20	月		ごはん	松風焼き	たくあん	きゃべつと納豆和え	オクラと豆腐のみそ汁	ヨーグルト		焼きビーフン 小魚 麦茶	鶏挽肉 鶏卵 納豆 木綿豆腐 ウインナー	七分付き米 ビーフン	きゃべつ オクラ 白菜	577kcal	わかめ おにぎり
21	火	誕生会	お赤飯	白身魚のフライ	和風タルタルソース	ツナとアスパラのサラダ	花麩と三つ葉の清汁	メロン		ムースケーキ 麦茶	かじぎ 鶏卵 ツナ 花麩	七分付き米 もち米	玉ねぎ アスパラ 三つ葉	587kcal	カリカリ梅 おにぎり
22	水		高菜ごはん	鶏肉の塩しモン焼き	胡瓜のスティック漬	もやしのサラダ	さつま芋と玉ねぎのみそ汁	オレンジ		鶏ごぼう おにぎり 牛乳	じゃこ 鶏肉 ハム	七分付き米	もやし 胡瓜 ごぼう	579kcal	ごま塩 おにぎり
23	木		サラダうどん	ひき肉と竹輪のきんぴら	南瓜サラダ	パイヨーグルト			米粉のとうもろこし 蒸しパン 麦茶	ツナ ハム 焼き竹輪 豚挽肉	うどん	レタス トマト れんこん	575kcal	おかか おにぎり	
24	金	キラキラ・ ドキドキデー	うめごはん	麻婆茄子	マセドアンサラダ	ワンタンスープ	グレープフルーツ		ゼリー せんべい 牛乳	豚挽肉 チーズ	七分付き米 しゅうまいの皮	なす 人参 ニラ	579kcal	塩昆布 おにぎり	
25	土		ウインナーピラフ	フレンチサラダ	白菜ミルクスープ	バナナ			きつね おにぎり 麦茶	ウインナー ベーコン 油揚げ	七分付き米	グリーンピース 白菜 チンゲン菜	575kcal	せんべい	
26	日		お休み												
27	月		ごはん	冬瓜のそぼろ煮	大根の和風サラダ	小松菜とえのきのみそ汁	ヨーグルト		トマトリゾット するめ 麦茶	豚挽肉 チーズ	七分付き米	冬瓜 小松菜 人参	577kcal	ゆかり おにぎり	
28	火		とうもろこしごはん	カレイの甘酢あんかけ	ブロッコリーサラダ	なすとみょうがのみそ汁	オレンジ		ホットドック 牛乳	カレイ 木綿豆腐 ウインナー	七分付き米 ロールパン	パプリカ ブロッコリー みょうが	572kcal	鮭 おにぎり	
29	水		押し麦納豆ごはん	豚肉と野菜の味噌炒め	もやしと胡瓜のごま和え	はんぺんと三つ葉の清汁	バナナ		きな粉マカロニ 牛乳	納豆 豚肉 はんぺん	七分付き米 押し麦 マカロニ	青ピーマン 大根 三つ葉	572kcal	たぬき おにぎり	
30	木		冷やし中華	鶏肉の照り焼き	きゃべつのおかか和え	グループフルーツ			五平餅 牛乳	ハム 鶏卵 鶏肉	中華麺 七分付き米	きゃべつ トマト もやし	572kcal	塩昆布 おにぎり	
★目標エネルギー値：572kcal (乳児クラスは幼児クラスの約80%量になります。)											平均エネルギー値 576kcal				
6月の食育目標 「食事やおやつの前には手を洗おう！」 ※ご家庭で食べた事がない食材やアレルギーの心配な食材がありましたらご相談ください。															



6月食育だより

令和4年5月30日発行
令和4年度 第3号
マハヤナ第二保育園



蒸し暑い日が増えてきました！

もうすぐ梅雨がやってきます。6月は気温・湿度共に上昇し、1年で最もカビや食中毒が発生しやすい時期となります。調理室一同、衛生面をより一層徹底して、安全な給食の提供を心掛けていきます。

今月の目標 食事やおやつの前は手を洗おう！

バイ菌は目には見えない為、予防として大切なのは手洗いとうがいです。帰宅時、トイレの後だけではなく、食事の前は石けんを付けて丁寧に洗いましょう！子どもと一緒に楽しく行いながら、習慣として身につけていけるとよいですね。

～食中毒予防をしましょう！～



食中毒予防の三原則！

細菌を付けない

手や使った器具を洗って綺麗にしましょう！

細菌を増やさない

調理後はすぐに食べましょう！
食べない時は冷凍・冷蔵で冷やして保存しましょう！

細菌をやっつける

食品には十分に熱を加え、加熱をして殺菌しましょう！

◎テイクアウトやデリバリーなどの食事も、気温や湿度が高くなる季節は注意が必要です。
できるだけ早く食べ、時間をおかないように心がけましょう！

～今月の行事食～

*9日(木)かみかみメニュー



6月4日～10日は『歯と口の健康週間』です。保育園では、期間中のおやつに『するめ・おしゃぶり昆布・小魚』を提供したり、9日の昼食を中心に、噛む力やカルシウムのとれる献立を入れていきます。

*21日(火)誕生会

給食では『お赤飯』や『エビフライ和風タルタルソース』、おやつに『ムースケーキ』でお祝いします♪

～先生方からのリクエストメニュー～

子どもたちに『自分の好きな給食が言えるようになって欲しい』という想いから、その導入として、まずは先生たちの好きな給食を献立に入れていきます！当日掲示を出していきますので、ぜひ見てみてください♪



6月より夏季期間中、保育園では汗と共に塩分を補給するため、午前中の活動の中で休憩時間をとります。その際に、1～5歳児では水分補給と合わせて「塩味のおせんべい」を食べます。おせんべいは市販のお菓子となりますので、ご了解ください。



～今月のクッキング～



*13日(月)すみれぐみ

『スイートポテトパイ作り』

さつまいものペーストを、餃子の皮で包みます。油で揚げて、おやつにいただきます。

*16日(木)さくらぐみ

『野菜切り』

4月に行った包丁をもう一度使い、クッキングをします。

*17日(金)ちゅうりっぷぐみ・ばらぐみ



『とうもろこしの皮むき』

一人一本ずつ皮むきにチャレンジします。

※今月は、梅干し作りや梅ジュース作りなどのクッキングも行いますので、エプロンセットはクッキング以外の日も、通常通りお持ちください。ご協力よろしくお願ひします。

◎クッキングの際に爪の点検をします。
前日に必ず爪の確認をして下さい。

