

令和4年 8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		午後3時 おやつ	主 な 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	月		ごはん	肉豆腐 五色サラダ オクラとえのきのみそ汁 すいか	五目おこわ するめ 牛乳	焼き豆腐 豚肉 ハム 鶏肉	七分付き米 もち米	長ねぎ 人参 オクラ	572kcal	たぬき おにぎり
2	火			夏野菜のカレーライス わかめサラダ 白菜とベーコンのスープ オレンジ	ふかし芋 牛乳	鶏肉 ベーコン	七分付き米	玉ねぎ 胡瓜 白菜	582kcal	カリカリ梅 おにぎり
3	水	創立者命日	うめごはん とうもろこしと枝豆の天ぷら 南瓜とクリームチーズのサラダ 素麺入りかき玉汁 桃のヨーグルト	ごま地蔵 デラウェア 梅ジュース	桜えび 鶏卵 クリームチーズ	七分付き米 そうめん	玉ねぎ 胡瓜 とうもろこし	573kcal	塩昆布 おにぎり	
4	木		ごはん 松風焼き トマト きゃべつの納豆和え 冬瓜の清汁 グレープフルーツ	りんごジャム サンド 牛乳	鶏挽肉 鶏卵 納豆	七分付き米 食パン	きゃべつ トマト 冬瓜	572kcal	鮭おにぎり	
5	金		ごはん レパニラ炒め ゆかり和え チンゲン菜とえのきのスープ ヨーグルト	冷やし中華 麦茶	レバー 鶏卵 ハム	七分付き米 中華麺	ニラ もやし チンゲン菜	582kcal	わかめ おにぎり	
6	土		ごはん 親子煮 豆腐のごまだれサラダ ほうれん草と大根のみそ汁 パナナ	きつねおにぎり 麦茶	鶏卵 油揚げ 高野豆腐 鶏肉 木綿豆腐	七分付き米	大根 赤ピーマン ほうれん草	575kcal	せんべい	
7	日		お休み							
8	月		ばくだん丼 鶏の照り焼き ブロックリーの和え物 豆腐と油揚げのみそ汁 オレンジ	スイートポテト 牛乳	納豆 鶏肉 油揚げ 鶏挽肉 木綿豆腐	七分付き米	オクラ ブロックリー えのき	572kcal	ごま塩 おにぎり	
9	火		ごはん 豚肉のキムチ炒め ごぼうサラダ モロヘイヤと卵の中華スープ ヨーグルト	ピザトースト 麦茶	豚肉 鶏卵 絹豆腐 ベーコン 刻みチーズ ハム	七分付き米 食パン	赤ピーマン モロヘイヤ ごぼう	578kcal	たぬき おにぎり	
10	水	避難訓練	チキンライス 豚肉といんげんのカレー炒め 豆サラダ しじみスープ パナナ	五平餅 小魚 牛乳	鶏肉 豚肉 大豆 しじみ	α化米 七分付き米	いんげん 人参 大根	580kcal	おかか おにぎり	
11	木		山の日							
12	金		枝豆ごはん 鮭のバター醤油焼き 白菜の昆布漬け もやしのごま和え なすとみょうがのみそ汁 みかんヨーグルト	焼きビーフン 麦茶	鮭 木綿豆腐 ウインナー	七分付き米 ビーフン	胡瓜 茄子 みょうが	577kcal	ゆかり おにぎり	
13	土		ごはん 豚肉の生姜焼き 千切りきゃべつ 大根とツナのサラダ 南瓜と長ねぎのみそ汁 グレープフルーツ	鶏そぼろ おにぎり 麦茶	豚肉 ツナ 鶏挽肉	七分付き米	きゃべつ 長ねぎ 大根	572kcal	ビスケット	
14	日		お休み							
15	月		シーチキンピラフ さつま芋サラダ コーンスープ オレンジ	きな粉マカロニ するめ 牛乳	ツナ	七分付き米 マカロニ	人参 玉ねぎ 胡瓜	577kcal	鮭おにぎり	
16	火		ごはん 鯖のごまつけ焼き たくあん 大根の和風サラダ お麩とわかめのみそ汁 ヨーグルト	トマトリゾット 麦茶	鯖 刻みチーズ	七分付き米 焼き麩	トマト 大根 玉ねぎ	578kcal	おかか おにぎり	
17	水		鮭ごはん 高野豆腐と野菜のきめ煮 きゃべつの醤油マヨ和え 小松菜とえのきのみそ汁 パナナ	玉子サンド 牛乳	鮭フレーク 高野豆腐 鶏卵	七分付き米 食パン	さいいんげん きゃべつ 小松菜	583kcal	ごま塩 おにぎり	
18	木		麻婆丼 春雨ともやしの炒め物 大豆入りスープ バインヨーグルト	とうもろこし 小魚 梅ジュース	豚挽肉 豚肉 大豆 木綿豆腐	七分付き米 春雨	ニラ もやし チンゲン菜	576kcal	カリカリ梅 おにぎり	
19	金		押し麦納豆ごはん ゴーヤチャンプル きゃべつのおかか和え 白菜となめこのみそ汁 グレープフルーツ	じゃこおかか おにぎり 麦茶	納豆 豚肉 木綿豆腐 鶏卵 じゃこ	七分付き米 押し麦	ゴーヤ 白菜 きゃべつ	583kcal	塩昆布 おにぎり	
20	土		五目どんぶり マカロニフレンチサラダ じゃが芋と人参のみそ汁 プチゼリー	シーチキン おにぎり 麦茶	鶏肉 鶏卵 油揚げ ツナ	七分付き米 マカロニ	しめじ 人参 三つ葉	572kcal	せんべい	
21	日		お休み							
22	月		高菜ごはん 鶏肉のさっぱり煮 切干大根サラダ 冬瓜のみそ汁 ブルーベリーヨーグルト	いなり寿司 麦茶	じゃこ 鶏肉 うすらの卵 ハム 油揚げ	七分付き米	もやし 冬瓜 小松菜	572kcal	ゆかり おにぎり	
23	火	誕生会	お赤飯 カレイのゆかり揚げ サイコロサラダ かまぼこ三つ葉の清汁 メロン	トマトのケーキ 麦茶	カレイ ハム かまぼこ	七分付き米 もち米	大根 胡瓜 三つ葉	574kcal	鮭おにぎり	
24	水		ピピンパ 胡瓜の中華漬け もずくスープ パナナ	じゃがバター おしゃぶり昆布 牛乳	豚挽肉 鶏卵 木綿豆腐	七分付き米	ほうれん草 胡瓜 人参	573kcal	たぬき おにぎり	
25	木		わかめごはん 厚揚げの甘酢炒め ほうれん草の納豆和え 白菜といんげんのみそ汁 ヨーグルト	サラダそうめん 麦茶	厚揚げ 豚肉 納豆 ツナ	七分付き米 そうめん	玉ねぎ きゃべつ 白菜	582kcal	ごま塩 おにぎり	
26	金		ごはん 鶏肉の塩しモン焼き 夏野菜の浅漬け フレンチサラダ かき玉スープ オレンジ	ホットドック 牛乳	鶏肉 鶏卵 ウインナー	七分付き米 ロールパン	ズッキーニ こねぎ 茄子	576kcal	わかめ おにぎり	
27	土		ごはん 豚肉と野菜の味噌炒め ポテトサラダ 豆腐の清汁 パイナップル	たぬき おにぎり 麦茶	豚肉 木綿豆腐 ツナ	七分付き米	青ピーマン 小松菜 大根	572kcal	ビスケット	
28	日		お休み							
29	月		手作り梅干しごはん 鯖の照り焼き たくあん 胡瓜とささみの甘酢和え ほうれん草と油揚げのみそ汁 ヨーグルト	米粉の コーン蒸しパン 小魚 麦茶	鯖 ささみ 油揚げ	七分付き米	胡瓜 ほうれん草 もやし	572kcal	カリカリ梅 おにぎり	
30	火		ごはん 鶏の唐揚げ なます なめこわかめのみそ汁 パナナ	ナポリタン スパゲッティー 牛乳	鶏肉 木綿豆腐 ウインナー	七分付き米 スパゲッティー	人参 大根 なめこ	573kcal	おかか おにぎり	
31	水		ハヤシライス カリフラワーとコーンのサラダ 大根としめじのスープ 梨	枝豆入りひじき おにぎり 牛乳	豚肉	七分付き米	マッシュルーム カリフラワー きゃべつ	578kcal	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	

8月の食育目標「夏野菜の美味しさを知り、感謝して残さず食べよう！」
※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。



8月食育だより

令和4年7月27日発行

令和4年度 第5号

マハヤナ第二保育園



8月に入り、いよいよ暑さも本番を迎えます。今年の夏も猛暑が予想されていますが、暑さに負けない体づくりを心がけ、元気に夏を乗り越えていきましょう！保育園でも、梅干しや夏野菜を使用したメニューを引き続き取り入れ、食欲が落ちないような工夫をして給食を提供していきます♪

今月の目標 夏野菜の美味しさを知り、感謝して残さず食べよう！

夏は太陽のエネルギーを吸い込んだ美味しい野菜が食べられる季節です。給食でも旬の食材を積極的に使用していきます。実りの多い夏野菜を、みんなで感謝の気持ちを込めていただきます！



夏の旬の野菜



枝豆 とうもろこし ピーマン きゅうり トマト かぼちゃ

他にも冬瓜やなす、レタスなどがあり、給食でも使用しています！！

梅干し作りが次の段階に進みました！

6月に始めた梅干し作りが7月5日に次の段階に進み、へたを取って塩漬けしていた梅干しに、ちぎった紫蘇を加えて紫蘇漬けにしました。残すは土用干しだけとなり、みんなで協力した手作りの梅干しが食べられる日が楽しみですね。

また、毎年子どもたちが楽しみにしているすみれ組・さくら組で作っていた『梅シロップ』も完成し、先日のおまつりごっこで今年最初の『梅ジュース』を飲みました。漬けていた梅から作る『梅ジャム』も完成したので、『梅ジュース』と一緒に、7月・8月で取り入れていきたいと思います！



今月の行事食



*3日(水) 創立者命日

8月4日は創立者、長谷川良信先生のご命日です。良信先生を偲び、学園創立の地である巣鴨の『ごま地蔵』というお菓子と『デラウェア』をいただきます。

*23日(火) 誕生会

お昼には『お赤飯』や『カレイのゆかり揚げ』、おやつは、『トマトのケーキ』でお祝いします♪



~今月のクッキング~



7月に引き続き、8月も食品の衛生管理上各クラスのクッキングは行いません。お家でのお手伝いやクッキングに挑戦してみてくださいね！

なお、梅干し作りなどのお手伝いをしてもらうことがありますのでエプロンセットは通常通りお持ちください。

