

令和4年 7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 料 | | 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 | 金 | みたままつり | えびと野菜のかき揚げ 花魁とかまぼこの清汁 | ひじきの煮物 さくらんぼ | 果物盛り合わせ 小魚のチーズ焼き 牛乳 | えび 鶏卵 しじみ | かまぼこ チーズ 油揚げ | いんげん 玉ねぎ にんじん | 581kcal | わかめ おにぎり |
| 2 | 土 | | ウイナーピラフ コンスープ | マカロニサラダ ブチゼリー | 鶏そぼろ おにぎり 麦茶 | ウイナー 鶏挽肉 | | キャベツ きゅうり コーン | 572kcal | ビスケット |
| 3 | 日 | | お休み | | | | | | | |
| 4 | 月 | | ごはん チンジャオロース とうもろこしのサラダ サンラータン風スープ | オレンジ | スイートポテト 牛乳 | 豚肉 鶏肉 絹豆腐 | 鶏卵 | 七十分き米 ピーマン トマト | 573kcal | 塩昆布 おにぎり |
| 5 | 火 | | 枝豆ごはん 鯖のごまつけ焼き たくあん ほうれん草の納豆和え なすとみょうがのみそ汁 | 桃のヨーグルト | ココア揚げパン 麦茶 | 鯖 納豆 木綿豆腐 | | 枝豆 ほうれん草 もやし | 572kcal | ゆかり おにぎり |
| 6 | 水 | | ごはん 千草焼き 南瓜と大根の清汁 | しらすの和え物 グレープフルーツ | 焼き豚おこわ するめ 牛乳 | 鶏挽肉 しらす 焼き豚 | 鶏卵 | にんじん 大根 玉ねぎ | 572kcal | ごま塩 おにぎり |
| 7 | 木 | 七夕 | お昼様カレー オクラのスープ | ブロッコリーサラダ すいか | 七夕そうめん 麦茶 | 鶏挽肉 ハム | | キャベツ ブロッコリー オクラ | 579kcal | たぬき おにぎり |
| 8 | 金 | | 雑穀ふりかけごはん 切干大根サラダ | 鶏の梅酢揚げ 豆腐とかまぼこの清汁 ヨーグルト | 牛乳もち 小魚 麦茶 | じゃこ かまぼこ 木綿豆腐 | 鶏肉 | 七十分き米 雑穀米 もやし | 576kcal | おかか おにぎり |
| 9 | 土 | | ごはん 豚肉の生姜焼き もやしとハムのごま和え なめこ豆腐のみそ汁 | パイナップル | きつねおにぎり 麦茶 | 豚肉 ハム 木綿豆腐 | 油揚げ | 七十分き米 玉ねぎ 小松菜 キャベツ | 575kcal | せんべい |
| 10 | 日 | | お休み | | | | | | | |
| 11 | 月 | 避難訓練 | 五目ごはん 大根とツナのサラダ | 高野豆腐の卵とし煮 里芋のみそ汁 オレンジ | チーズリゾット 麦茶 | 鶏肉 鶏卵 高野豆腐 | ハム ツナ チーズ 油揚げ | 七十分き米 ほうれん草 にんじん きゅうり | 577kcal | カリカリ梅 おにぎり |
| 12 | 火 | | タコライス もずくスープ | きゅうりとわかめの酢の物 ヨーグルト | 焼きビーフン 麦茶 | 豚挽肉 木綿豆腐 ウイナー | しらす | 七十分き米 きゅうり レタス ウイナー | 583kcal | わかめ おにぎり |
| 13 | 水 | | 押し麦納豆ごはん 手作りゆかりの和え物 | 鯖のフライ かぶの清汁 グレープフルーツ | ブルーベリー ジャムサンド 牛乳 | 納豆 鶏卵 鯖 | | 七十分き米 押し麦 食パン | 573kcal | 塩昆布 おにぎり |
| 14 | 木 | おまつり ごっこ | おまつりメニュー | | | | | | | お菓子 |
| 15 | 金 | | キムタクチャーハン モロヘイヤと卵の中華スープ みかんヨーグルト | 冬瓜のそぼろ煮 | いももち するめ 麦茶 | 豚肉 鶏挽肉 絹豆腐 | 鶏卵 | 七十分き米 白菜 冬瓜 モロヘイヤ | 585kcal | 鮭おにぎり |
| 16 | 土 | | ごはん 親子煮 キャベツとねぎのみそ汁 | 南瓜サラダ ブチゼリー | たぬきおにぎり 麦茶 | 鶏肉 鶏卵 高野豆腐 | ハム | 七十分き米 キャベツ 玉ねぎ にんじん | 577kcal | ビスケット |
| 17 | 日 | | お休み | | | | | | | |
| 18 | 月 | | 海の日 | | | | | | | |
| 19 | 火 | 誕生会 | お赤飯 きゅうりとささみの甘酢和え オクラと豆腐のみそ汁 | かじきの竜田揚げ メロン | すいかのケーキ 牛乳 | かじき ささみ 木綿豆腐 | 油揚げ | 七十分き米 オクラ きゅうり にんじん | 577kcal | ごま塩 おにぎり |
| 20 | 水 | | とうもろこしごはん レタスときゅうりのサラダ チンゲン菜とえのきのスープ | ヨーグルト | ホットドック 麦茶 | 豚肉 ウイナー ハム | | 七十分き米 キャベツ ピーマン えのき | 579kcal | たぬき おにぎり |
| 21 | 木 | | ごはん トマトとチーズのオムレツ 夏野菜の浅漬け きのこスープ | 五色サラダ オレンジ | 冷やし中華 牛乳 | 鶏卵 チーズ ベーコン | ハム | 七十分き米 トマト ズッキーニ なす | 580kcal | わかめ おにぎり |
| 22 | 金 | | ばくだん丼 五目なます | 鶏肉の塩しモン焼き 冬瓜の清汁 グレープフルーツ | 五平餅 牛乳 | 納豆 鶏挽肉 油揚げ | 鶏肉 | 七十分き米 冬瓜 オクラ 大根 | 581kcal | カリカリ梅 おにぎり |
| 23 | 土 | | ごはん 厚揚げの甘酢炒め オクラのおかか和え さつま芋と玉ねぎのみそ汁 | バナナ | 鮭おにぎり 麦茶 | 豚肉 厚揚げ 鮭フレーク | | 七十分き米 にんじん ピーマン 玉ねぎ | 574kcal | せんべい |
| 24 | 日 | | お休み | | | | | | | |
| 25 | 月 | | ごはん 豚肉のかりん揚げ ポテトサラダ ブルーベリーヨーグルト | 小松菜と豆腐の清汁 | ナポリタン スバゲッティー 麦茶 | 豚肉 ウイナー 木綿豆腐 | ツナ | 七十分き米 きゅうり 小松菜 大根 | 574kcal | おかか おにぎり |
| 26 | 火 | | ハヤシライス 白菜ミルクスープ | サイコロサラダ グレープフルーツ | とうもろこし おしゃぶり昆布 牛乳 | 豚肉 おしゃぶり昆布 ベーコン | | 七十分き米 玉ねぎ にんじん チンゲン菜 | 574kcal | 鮭おにぎり |
| 27 | 水 | | 手作り梅干しごはん オクラのおかか和え パイナップル | ゴーヤチャンプル 冬瓜のみそ汁 | 大学芋 牛乳 | 豚肉 鶏卵 木綿豆腐 | | 七十分き米 ゴーヤ オクラ 冬瓜 | 572kcal | ゆかり おにぎり |
| 28 | 木 | | ごはん 鯛の蒲焼 れんこんサラダ はんぺんとこねぎの清汁 | ヨーグルト | チーズの 米粉蒸しパン 麦茶 | 鯛 はんぺん チーズ | | 七十分き米 いんげん れんこん こねぎ | 580kcal | 塩こんぶ おにぎり |
| 29 | 金 | | ピピンバ 中華風納豆和え 中華風わかめスープ | オレンジ | 枝豆入り ひじきおにぎり 牛乳 | 鶏挽肉 じゃこ | 納豆 鶏卵 | 七十分き米 ほうれん草 小松菜 もやし | 585kcal | わかめ おにぎり |
| 30 | 土 | | 五目とんぶり 二らと豆腐のみそ汁 | さつま芋のマヨ和え ブチゼリー | シーチキン おにぎり 麦茶 | 鶏肉 鶏卵 木綿豆腐 | ツナ | 七十分き米 しめじ 玉ねぎ いんげん | 576kcal | ビスケット |
| 31 | 日 | | お休み | | | | | | | |
| ★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 577kcal | |
| 7月の食育目標 「よく噛んで食べる習慣を身につけよう！」 ※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。 | | | | | | | | | | |



7月食育だより

令和4年6月29日発行
令和4年度 第4号
マハヤナ第二保育園



～暑い日も元気に過ごそう!～

蒸し暑い日が増えてきました。汗もかき、食欲も落ちやすくなる時期です。夏バテなどしないように、水分と栄養を充分に取りましょう。給食でも、夏バテ防止に効く「オクラ」や「モロヘイヤ」といったねばねば食材や、口当たりがよくさっぱりと食べられるメニューを取り入れていきます。

～水分補給で熱中症予防を～

気温が上昇してくると汗をかきやすくなるので適度な水分補給が必要になります。体温調節機能が十分に発達していない乳幼児は、特に注意が必要です。ただし、水分をとりすぎると胃に負担がかかり、体がぐったりすることがあるので適切な量を守りましょう。起床時・就寝時・遊びの前後・お風呂の前後などに、コップ1杯を目安に飲むと良いそうです。また、室内での熱中症にも注意が必要です。

喉の渇きを感じなくてもこまめに水分補給をしましょう



【夏バテ知らずの丈夫な身体を作る栄養素】

- たんぱく質(卵・肉・魚・大豆・牛乳)
- ミネラル(海藻・乳製品・レバー・夏野菜)
- ビタミンC(野菜・果物)
- ビタミンB1(豚肉・レバー・枝豆・豆腐)



今月の目標 よく噛んで食べる習慣を身につけよう!



良く噛んで食べる事によって、味覚が発達する・消化吸収を助ける・虫歯を予防する・肥満を防止するといった効果があります。よく噛むことの大切さを知り、しっかり噛んで食べる習慣を身につけましょう。

～今月の行事食～

*1日(金) みたまま祭り

お昼は『かき揚げ丼』、おやつはお供えの果物をみんなでいただきます。

*7日(水) 七夕

昼食は『お星様カレー』、おやつは『七夕そうめん』で七夕を楽しみます。

*14日(木) おまつりごっこ

おまつりにちなんだメニューを用意しておまつりごっこを盛り上げます。

*19日(火) 誕生会

お昼では『お赤飯』や『かじきの竜田揚げ』、おやつは『すいかのケーキ』でお祝いします。



～クッキングのお知らせ～



7月・8月は食品の衛生管理上、各クラスのクッキングは行いません。

ご家庭で、これまでのクッキングを参考にぜひお子さんと行ってみてください!

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。

◀お知らせ▶

7月より昼食の主食を「米飯(七分付き米)」を使用した内容とし、麺類についてもパン同様に(行事や非常時等を除く)おやつとしての使用としていきます。これまでも保育園の給食は和食を中心とした献立の提供を主にして参りましたが、引き続き食材や献立のバリエーションを工夫しながら、子どもたちに美味しく食べてもらえる食事を提供していきたいと思えます。なお、食材の高騰や価格、入荷の変動により献立の変更をさせていただく場合がございますのでご了承ください。