

令和4年 9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<br>おやつ              | 主 な 材 料                   |                        |                       | 厚食と3時おやつ<br>の 総カロリー<br>(3歳以上児) | 延長保育<br>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  | 木  | 引き渡し訓練             | カレーライス<br>マカロニとほうれん草のサラダ                                    |              | ビスコ<br>麦茶                | 牛肉<br>鶏肉                  | アルファ化米<br>マカロニ         | 人参<br>ほうれん草<br>コーン    | 572kcal                        | お菓子           |
| 2  | 金  |                    | 雑穀ふりかけごはん 麻婆茄子<br>豆腐のごまだれサラダ 中華風コンスープ<br>オレンジ               |              | とうもろこし<br>小魚<br>牛乳       | じゃこ 鶏卵<br>豚挽肉<br>木綿豆腐     | 七分付き米<br>十五穀米          | ニラ<br>もやし<br>キャベツ     | 572kcal                        | 鮭おにぎり         |
| 3  | 土  |                    | 親子丼 キャベツの醤油マヨ和え<br>さつま芋と人参のみそ汁 パナナ                          |              | きつね<br>おにぎり<br>麦茶        | 鶏肉<br>鶏卵<br>ハム            | 七分付き米                  | 玉ねぎ<br>みつば<br>こねぎ     | 576kcal                        | せんべい          |
| 4  | 日  |                    | お休み   |              |                          |                           |                        |                       |                                |               |
| 5  | 月  | 2歳<br>クッキング        | ごはん 鶏のさっぱり煮<br>ひじきサラダ 冬瓜の清汁 梨                               |              | トマトリゾット<br>おしゃぶり昆布<br>牛乳 | 鶏肉 ハム<br>うずらの卵<br>刻みチーズ   | 七分付き米                  | 大根<br>冬瓜<br>きゅうり      | 586kcal                        | おかか<br>おにぎり   |
| 6  | 火  |                    | えびピラフ 鶏肉のさくさく焼き<br>わかめサラダ オニオンスープ<br>ヨーグルト                  |              | サラダそうめん<br>麦茶            | えび 鶏卵<br>ベーコン ツナ<br>鶏肉    | 七分付き米<br>そうめん          | キャベツ<br>玉ねぎ<br>人参     | 591kcal                        | ごま塩<br>おにぎり   |
| 7  | 水  |                    | 肉納豆ごはん 春雨ともやしの炒め物<br>小松菜のごま和え かまぼこと三つ葉の清汁<br>オレンジ           |              | 月見団子<br>牛乳               | 鶏挽肉 豚肉<br>ひきわり納豆<br>かまぼこ  | 七分付き米<br>春雨            | もやし<br>小松菜<br>ねぎ      | 572kcal                        | たぬき<br>おにぎり   |
| 8  | 木  | 長瀬宿泊保育             | しじみの炊き込みごはん かじきの竜田揚げ<br>ゆかり和え 大根としめじのみそ汁<br>グレープフルーツ        |              | スイートポテト<br>牛乳            | しじみ 鶏卵<br>油揚げ<br>かじき      | 七分付き米                  | キャベツ<br>しめじ<br>もやし    | 580kcal                        | カリカリ梅<br>おにぎり |
| 9  | 金  | 長瀬宿泊保育             | ごはん チンジャオロース 白菜サラダ<br>サンラータン風スープ みかんヨーグルト                   |              | ココア揚げパン<br>麦茶            | 豚肉 鶏卵<br>ハム 鶏肉<br>絹豆腐     | 七分付き米<br>コッペパン         | 白菜<br>人参<br>ピーマン      | 575kcal                        | わかめ<br>おにぎり   |
| 10   | 土  | 十五夜                | ごはん 厚揚げの味噌炒め さつま芋サラダ<br>ほうれん草とえのきの清汁 ブチゼリー                  |              | 塩昆布おにぎり<br>麦茶            | 厚揚げ<br>豚挽肉                | 七分付き米                  | きゅうり<br>人参<br>ピーマン    | 577kcal                        | ビスケット         |
| 11   | 日  |                    | お休み   |              |                          |                           |                        |                       |                                |               |
| 12   | 月  | 4歳<br>クッキング        | いわしの蒲焼丼<br>スティック野菜(オーロラソース)<br>豆腐の清汁 巨峰                     |              | みそポテト<br>牛乳              | いわし<br>木綿豆腐               | 七分付き米                  | 大根<br>ニラ<br>小松菜       | 575kcal                        | ゆかり<br>おにぎり   |
| 13   | 火  |                    | 栗ごはん 豚肉のかりん揚げ 野菜の浅漬け<br>ほうれん草の納豆和え<br>白菜となめこのみそ汁 オレンジ       |              | 野菜ジュースの<br>米粉蒸しパン<br>牛乳  | 豚肉<br>ひきわり納豆              | 七分付き米                  | ほうれん草<br>もやし<br>白菜    | 584kcal                        | わかめ<br>おにぎり   |
| 14   | 水  | 1歳<br>保護者会         | ごはん 鶏のマーマレード焼き トマト<br>スパゲッティサラダ 南瓜のポタージュ<br>桃のヨーグルト         |              | 麩のきなこ<br>ラスク<br>麦茶       | 鶏肉                        | 七分付き米<br>スパゲッティ        | きゅうり<br>玉ねぎ<br>トマト    | 585kcal                        | おかか<br>おにぎり   |
| 15   | 木  | 2歳<br>保護者会         | 手作り梅干しごはん 鶏の唐揚げ<br>レバーの変わり揚げ たくあん<br>サイコロサラダ 花麩とわかめのみそ汁 梨   |              | じゃこおかか<br>おにぎり<br>するめ 牛乳 | 鶏肉 レバー<br>ハム<br>じゃこ       | 七分付き米                  | 大根<br>人参<br>きゅうり      | 583kcal                        | ごま塩<br>おにぎり   |
| 16   | 金  |                    | 高菜チャーハン パンパンジー風サラダ<br>きのこスープ ヨーグルト                          |              | 焼きうどん<br>麦茶              | 豚挽肉 ささみ<br>鶏卵 ベーコン<br>豚肉  | 七分付き米<br>うどん           | ねぎ<br>もやし<br>えのき      | 581kcal                        | 塩昆布<br>おにぎり   |
| 17   | 土  |                    | ごはん 高野豆腐の卵とし煮<br>ポテトサラダ ニラと大根のみそ汁<br>パナナ                    |              | シーチキン<br>おにぎり<br>麦茶      | 高野豆腐 ツナ<br>鶏肉<br>鶏卵       | 七分付き米                  | ほうれん草<br>ねぎ<br>ニラ     | 573kcal                        | せんべい          |
| 18   | 日  |                    | お休み   |              |                          |                           |                        |                       |                                |               |
| 19   | 月  |                    | 敬老の日  |              |                          |                           |                        |                       |                                |               |
| 20   | 火  | 誕生会                | お赤飯 カレイの紅葉焼き<br>れんこんサラダ 手まり麩とこねぎのみそ汁<br>梨                   |              | さつま芋の<br>モンブラン風<br>麦茶    | カレイ<br>鶏卵                 | 七分付き米<br>もち米           | れんこん<br>いんげん<br>人参    | 580kcal                        | 鮭おにぎり         |
| 21   | 水  |                    | ごはん トマトとチーズのオムレツ<br>ブロッコリーの塩茹で コールスローサラダ<br>かぶとしめじのスープ オレンジ |              | 醤油ラーメン<br>牛乳             | 鶏卵 焼き豚<br>ベーコン<br>チーズ     | 七分付き米<br>中華麺           | トマト<br>ブロッコリー<br>かぶ   | 573kcal                        | カリカリ梅<br>おにぎり |
| 22   | 木  | 3歳<br>クッキング<br>彼岸会 | 麻婆丼 中華風納豆和え<br>ワンタンスープ ヨーグルト                                |              | きなこおはぎ<br>麦茶             | 豚挽肉 じゃこ<br>ひきわり納豆<br>木綿豆腐 | 七分付き米<br>しゅうまいの皮       | きゅうり<br>小松菜<br>ニラ     | 575kcal                        | たぬき<br>おにぎり   |
| 23   | 金  |                    | 秋分の日  |              |                          |                           |                        |                       |                                |               |
| 24   | 土  |                    | 豚肉の生姜焼き丼<br>キャベツのマヨネーズ和え<br>かぶのみそ汁 グレープフルーツ                 |              | 鶏そぼろ<br>おにぎり<br>麦茶       | 豚肉 鶏挽肉<br>ハム<br>油揚げ       | 七分付き米                  | キャベツ<br>かぶ<br>玉ねぎ     | 572kcal                        | ビスケット         |
| 25   | 日  |                    | お休み   |              |                          |                           |                        |                       |                                |               |
| 26   | 月  |                    | ごはん 鮭フライ 切干大根サラダ<br>手まり麩と三つ葉の清汁 巨峰                          |              | 栗入り<br>中華おこわ<br>牛乳       | 鮭 鶏卵<br>ハム<br>豚肉          | 七分付き米<br>もち米           | もやし<br>きゅうり<br>みつば    | 587kcal                        | ゆかり<br>おにぎり   |
| 27   | 火  |                    | ハヤシライス コーンサラダ<br>人参スープ オレンジ                                 |              | いちごジャム<br>サンド<br>牛乳      | 豚肉                        | 七分付き米<br>食パン           | キャベツ<br>チンゲン菜<br>しいたけ | 582kcal                        | おかか<br>おにぎり   |
| 28   | 水  |                    | 押し麦納豆ごはん 根菜とりんごの甘辛煮<br>きゅうりとささみの和え物<br>なめこ豆腐のみそ汁 ヨーグルト      |              | ミートソース<br>スパゲッティ<br>麦茶   | ひきわり納豆<br>木綿豆腐<br>鶏挽肉 ささみ | 七分付き米<br>押し麦<br>スパゲッティ | れんこん<br>小松菜<br>なめこ    | 578kcal                        | 鮭おにぎり         |
| 29   | 木  |                    | ごはん 松風焼き たくあん<br>しらすの和え物<br>はんぺんとこねぎの清汁 柿                   |              | 大学芋<br>牛乳                | 鶏挽肉 鶏卵<br>しらす<br>はんぺん     | 七分付き米                  | ほうれん草<br>玉ねぎ<br>人参    | 575kcal                        | 塩昆布<br>おにぎり   |
| 30   | 金  | 5歳<br>クッキング        | ピビンバ 春雨サラダ<br>たけのこの中華スープ パインヨーグルト                           |              | 餃子<br>麦茶                 | 豚挽肉<br>鶏卵<br>ハム           | 七分付き米<br>春雨<br>ぎょうざの皮  | もやし<br>キャベツ<br>チンゲン菜  | 579kcal                        | わかめ<br>おにぎり   |
| ★目標エネルギー値：572kcal<br>(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<br>578Kcal            |               |

9月の食育目標「良い姿勢で落ち着いて食事をしよう！」  
※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。



# 9月食育だより

令和4年8月26日発行  
令和4年度 第6号  
マハヤナ第二保育園



今年も残暑が厳しく、まだまだ暑さがありますが9月になると秋の味覚が味わえる季節になります。子ども達の食欲も増してきます。秋にとれる魚には脂がたっぷりのっていて体をあたため、芋類はエネルギー源となります。果実や木の実などの豆類や果物も豊富です。収穫と秋の味覚を存分に味わいましょう！！

## 今月の目標

### 良い姿勢で落ち着いて食事をしよう！



### ～子どもの食べる意欲を育てよう！～

- ① 食事は1日3回+1回のおやつ  
ダラダラとおやつを食べると食事のときに意欲が出ず、肥満にもつながってしまいます。  
おやつは時間を決めて食べましょう！
- ② 加工食品はひかえめに  
加工食品は旨味調味料が含まれていて味が濃く、高カロリーのものが多いです。  
旨味に慣れてしまうと、野菜など素材の味が吟味できなくなります。
- ③ 手作りの食事の良さを生かす  
調理をしている音や匂いは食欲をそそります。
- ④ 栄養の「洪水」に気を付ける  
栄養があるからといって食べすぎには注意しましょう！
- ⑤ 先走った「食べなさい」「美味しいよ」の一方向的な言葉がけの多さに気を付ける  
子どもが自ら発信する食欲を大切に、一緒に「美味しい」と共感しましょう。
- ⑥ 体を動かして、たくさん遊ぶ  
心地よい食欲が生まれるもとになります。



## ～今月の行事食～

### \*10日(土) 中秋の名月(十五夜)

7日(水)のおやつに『月見団子』をいただきます。

### \*20日(火) 誕生会

給食では『お赤飯』や『カレーの紅葉焼き』、おやつは『さつま芋のモンブラン風』でお祝いします♪

### \*22日(木) 彼岸会

おやつに『きなこおはぎ』をいただきます。



## ～今月のクッキング～

### \*ちゅうりっぷ組5日(月)『玉ねぎの皮むき』

おやつ『トマトリゾット』に入る玉ねぎの皮をむくお手伝いをします。

### \*ばら組22日(木)『おはぎ作り』

もち米を握ってきな粉をまぶし、彼岸会のおやつにいただきます。

### \*すみれ組12日(月)『根菜の皮むき』

お昼の『スティック野菜』の大根・人参をピーラーで皮むきをします。

### \*さくら組30日(金)『餃子作り』

餃子の皮にタネをのせて、ひだを付ける包み方に挑戦します。

お手伝いをお願いする際は爪の点検をします。いつでもお手伝いをお願いできるように爪を切っておいてください。また、3歳児からは、クッキングセット(エプロン・三角巾・マスク)のご用意をお願いします。

\*衛生上、暑さや感染症などの状況によって、実施できない場合もあります。

