

令和4年 10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 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	土		マハヤナフェスティバル～秋祭り～ 《軽食》							
2	日		お休み							
3	月	5歳 青空参観	ごはん 豚肉のかりん揚げ ほうれん草の磯辺和え 大根とわかめのみそ汁 巨峰	麩のきなこ ラスク 牛乳	豚肉 油揚げ	七分付き米 焼き麩	ほうれん草 もやし 大根	590kcal	カリカリ梅 おにぎり	
4	火		栗ごはん 鯖の西京焼き たくあん 南瓜とクリームチーズのサラダ はんぺんと三つ葉の清汁 みかんヨーグルト	五目おこわ するめ 麦茶	鯖 鶏肉 はんぺん クリームチーズ	七分付き米 もち米	胡瓜 三つ葉 玉ねぎ	593kcal	ごま塩 おにぎり	
5	水		うめごはん レバニラ炒め 中華風納豆和え サンラータン風スープ オレンジ	フレンチ トースト 牛乳	レバー 納豆 鶏卵 鶏肉 絹豆腐 じゃこ	七分付き米 食パン	にら もやし トマト	593kcal	わかめ おにぎり	
6	木		しじみの炊き込みごはん 鶏肉のトマトソースかけ ごぼうサラダ 小松菜とえのきのみそ汁 ヨーグルト	焼きうどん 麦茶	鶏肉 しじみ ハム 豚肉	七分付き米 干しうどん	ピーマン ごぼう 小松菜	599kcal	おかか おにぎり	
7	金		ごはん ミートローフ 胡瓜のスティック漬け ブロッコリーサラダ ポトフ グレープフルーツ	りんごの コンポート 牛乳	鶏挽肉 鶏卵 ベーコン	七分付き米	ブロッコリー きゃべつ 人参	590kcal	塩昆布 おにぎり	
8	土		ごはん 親子煮 きゃべつの醤油マヨ和え さつま芋とこねぎのみそ汁 フチゼリー	鶏そぼろ おにぎり 麦茶	鶏肉 鶏卵 鶏挽肉 高野豆腐	七分付き米	胡瓜 こねぎ 玉ねぎ	595kcal	せんべい	
9	日		お休み							
10	月		スポーツの日							
11	火	避難訓練	五目ごはん 高野豆腐と野菜の含め煮 切干大根サラダ 里芋のみそ汁 ヨーグルト	いなり寿司 (しば漬け入り) 野菜ジュース	高野豆腐 ハム 油揚げ	α化米 七分付き米	切干大根 胡瓜 もやし	590kcal	ゆかり おにぎり	
12	水		根菜ごろごろカレーライス わかめサラダ ミネストローネ りんご	あんかけ ビーフン 牛乳	鶏肉 ベーコン ウインナー	七分付き米 ビーフン	れんこん ごぼう 白菜	590kcal	たぬき おにぎり	
13	木		手作り梅干しごはん プリの照り焼き 胡瓜の昆布漬け ほうれん草のおかか和え きゃべつとしめじの清汁 グレープフルーツ	栗の黒糖米粉 蒸しパン 牛乳	フリ	七分付き米	ほうれん草 しめじ 人参	601kcal	おかか おにぎり	
14	金		押し麦納豆ごはん 八宝菜 大根とツナのサラダ ワンタンスープ ハインヨーグルト	ピザトースト 麦茶	納豆 豚肉 うすらの卵 ベーコン 刻みチーズ	七分付き米 押し麦 食パン しゅうまいの皮	玉ねぎ 大根 ピーマン	591kcal	鮭おにぎり	
15	土		ごはん 豚肉のしょうが焼き 千切りきゃべつ 白菜サラダ けんちん汁 バナナ	焼き豚おにぎり 麦茶	豚肉 ハム 豚肉 焼き豚	七分付き米	きゃべつ 白菜 人参	593kcal	ビスケット	
16	日		お休み							
17	月	4歳 虹色参観	秋色吹き寄せごはん 鮭のムニエル ブロッコリーの塩茹で サイコロサラダ お麩とわかめのみそ汁 りんご	ホットドック 麦茶	鶏肉 ハム 鮭 ウインナー 油揚げ	七分付き米 ロールパン	しめじ ブロッコリー 胡瓜	592kcal	塩昆布 おにぎり	
18	火	誕生会	お赤飯 鯖のごまつけ焼き ゆかり和え かまぼこ三つ葉の清汁 柿	パンプキン ケーキ 麦茶	鯖 かまぼこ	七分付き米 もち米	三つ葉 大根 長ねぎ	590kcal	わかめ おにぎり	
19	水		コーンバターライス チキンとほうれん草のクリームシチュー 醤油フレンチ 桃のヨーグルト	豆乳タンメン 麦茶	鶏肉 豚肉	七分付き米 干し中華麺	チンゲン菜 ほうれん草 もやし	594kcal	カリカリ梅 おにぎり	
20	木	2.4歳 クッキング	高菜ごはん 豆腐の中華煮 小松菜のごま和え 大豆入りスープ バナナ	スイートポテト 小魚 牛乳	じゃこ 豚肉 木綿豆腐 大豆	七分付き米	白菜 小松菜 きゃべつ	592kcal	ごま塩 おにぎり	
21	金		さつま芋ごはん 筑前煮 きゃべつ納豆和え 大根といんげんのみそ汁 ヨーグルト	トマトリゾット おしゅぶり昆布 麦茶	鶏肉 納豆 刻みチーズ	七分付き米	れんこん ごぼう いんげん	591kcal	ゆかり おにぎり	
22	土		ごはん 肉じゃが マカロニサラダ 小松菜と油揚げのみそ汁 パナップル	たぬきおにぎり 麦茶	豚肉 油揚げ	七分付き米 マカロニ	人参 胡瓜 小松菜	593kcal	せんべい	
23	日		お休み							
24	月	3歳 スマイル参観	雑穀ふりかけごはん かれのゆかり揚げ たくあん 五色サラダ なめこ豆腐のみそ汁 りんご	いちごジャム サンド 牛乳	じゃこ ハム かれない 木綿豆腐	七分付き米 雑穀米 食パン	なめこ 小松菜 胡瓜	598kcal	鮭おにぎり	
25	火		シーチキンピラフ コールスローサラダ 南瓜のポタージュ ブルーベリーヨーグルト	おでん 麦茶	ツナ ウインナー	七分付き米	きゃべつ 玉ねぎ 大根	591kcal	おかか おにぎり	
26	水		ごはん ひじき入り厚焼き卵 野菜の浅漬 いんげんのごま和え いらとねぎのみそ汁 バナナ	ミートソース スパゲッティ 牛乳	鶏卵 鶏挽肉 豚挽肉	七分付き米 スパゲッティ	茄子 もやし 人参	590kcal	たぬき おにぎり	
27	木	1.3,5歳 クッキング	肉納豆ごはん 鶏肉と里芋の煮物 きゅうりとわかめの酢の物 白菜とほうれん草の清汁 ヨーグルト	大学芋 麦茶	納豆 鶏挽肉 鶏肉 しらす	七分付き米	ほうれん草 白菜 さやえんどう	590kcal	ゆかり おにぎり	
28	金		ごはん 焼売 中華風サラダ チンゲン菜とえのきのスープ グレープフルーツ	じゃこおかか おにぎり 牛乳	豚挽肉 じゃこ ハム	七分付き米 しゅうまいの皮	チンゲン菜 胡瓜 えのき	595kcal	塩昆布 おにぎり	
29	土		ごはん 厚揚げの甘酢炒め さつま芋のマヨ和え 大根としめじのみそ汁 オレンジ	鮭おにぎり 麦茶	厚揚げ 豚肉 鮭フレーク	七分付き米	大根 しめじ ピーマン	590kcal	ビスケット	
30	日		お休み							
31	月		ごはん 根菜とりんごの甘辛煮 もやしの梅和え 茄子ととろろ昆布のみそ汁 ヨーグルト	スイート パンプキンパイ 麦茶	鶏挽肉 ささみ 木綿豆腐	七分付き米 餃子の皮	れんこん 茄子 ほうれん草	590kcal	わかめ おにぎり	
★目標エネルギー値：590kcal (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 594kcal		

10月の食育目標「秋の味覚を楽しもう！」
※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。



10月食育だより

令和4年9月29日発行
令和4年度 第7号
マハヤナ第二保育園



今月の目標 秋の味覚を楽しもう！



少しずつ気温も低くなり、秋らしくなりました。秋と言えば、食欲の秋、スポーツの秋、読書の秋などがあります。また、秋は「実りの秋」の名前にふさわしく、「柿」や「りんご」、「さつまいも」や「里芋」、「鱈」や「鮭」など、沢山の食材がおいしくなる季節でもあります。給食でも、旬の食材と温かいメニューを取り入れ、寒さに負けない秋らしい献立にしていきます。



栄養素たっぷりのキノコ

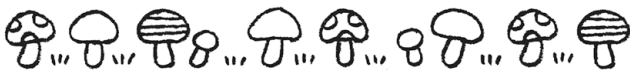


秋の食材に欠かせないキノコ。食物繊維・ビタミンD・ミネラル等を豊富に含んでおり、香りがよく、どんな料理にも合う優れたものです。キノコを食べる事で便通もよくなります。また、キノコはカリウムが多いため、塩分の過剰摂取を抑制するとも言われています。ビタミンDはカルシウムの吸収を促す働きをし、脂溶性ビタミンであるため、炒め物やバターソテー等がおすすめです。

○シイタケ・マイタケ→免疫力をサポート

○エリンギ→食物繊維・ナイアシンが特に豊富。歯ざわりが良い。

○エノキタケ→精神安定に効果的な天然アミノ酸のギャバが豊富。



秋レシピ 〇れんこんサラダ

<材料> 4人分

れんこん : 80g (いちょう切り)

さやいんげん : 12g (斜め薄切り)

人参 : 30g (いちょう切り)

コーン : 20g

マヨネーズ : 大さじ1と1/3

醤油 : 小さじ1/2 白すりごま : 小さじ1強



<作り方>

- ① お湯を沸かしておく。
- ② 野菜をそれぞれ切り①に入れて野菜が軟らかくなるまで茹でる。(火が通りにくい野菜から茹でる)
- ③ 茹でた野菜を水で冷やし、水気をしぼる。
- ④ ③にマヨネーズ・しょうゆ・白すりごまをいれて味をついたら出来上がりです。

～今月の行事食～

*18日(火) 誕生会



給食では昼食に『お赤飯』や『鱈のごまつけ焼き』、おやつに『パンプキンケーキ』でお祝いします♪

～今月のクッキング～

*ちゅうりっぷ組 20日(木) さつまいも洗い



おやつ『スイートポテト』のさつまいもを洗います。

*すみれ組 20日(木) さつまいもの皮むき

9月にも使ったピーラーを使用し、おやつ『スイートポテト』のさつまいもの皮をむいていきます。

*たんぼぼ組・ばら組 27日(木) さつまいも洗い

おやつ『大学芋』のさつまいもを洗います。

*さくら組 27日(木) さつまいも切り

3回目の包丁です。今回はおやつ『大学芋』で使用するさつまいもを切るのに挑戦していきます。

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。



※給与目標栄養量について

10月からお子様の成長に合わせ給与目標栄養量が572kcalから590kcalに変更になります。それに伴い、ごはんの量やおかずの量を増やしていきます。