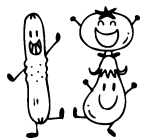


1~5歳児

マハヤナ第二保育園

日	曜日	行事	屋 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	火		雑穀ドライカレー かぶとツナのサラダ 大豆入りスープ 柿					野菜あんかけ粥 麦茶	豚挽肉 ツナ ささみ	七分づき米 雑穀米 精白米	チンゲン菜 ピーマン 玉ねぎ	601Kcal	たぬき おにぎり	
2	水		ごはん チンジャオロース 中華風納豆和え 中華風わかめスープ ヨーグルト					米粉のチーズ 蒸しパン 麦茶	豚肉 じゃこ 刻みチーズ ひきわり納豆	七分づき米	竹の子 小松菜 きゅうり	602Kcal	おかか おにぎり	
3	木		文化の日											
4	金		ごはん 鮭のバター醤油焼き たくあん 小松菜のごま和え はんぺんとこねぎの清汁 オレンジ					ジャージャー麺 牛乳	鮭 はんぺん 豚挽肉	七分づき米 中華麺	キャベツ もやし 人参	596Kcal	ゆかり おにぎり	
5	土		ごはん 肉じゃが コールスローサラダ ニラと豆腐のみそ汁 パナナ					きつね おにぎり 麦茶	豚肉 木綿豆腐 油揚げ	七分づき米	きゅうり ニラ 大根	595kcal	せんべい	
6	日		お休み											
7	月	1歳 クッキング	手作り梅干しごはん 鶏の照り焼き 野菜の浅漬け れんこんサラダ 白菜とえのきのみそ汁 柿					大学芋 牛乳	鶏肉 油揚げ	七分づき米	なす かぶ 白菜	595kcal	鮭おにぎり	
8	火	2歳 クッキング	中華丼 ビーフンサラダ きのこスープ 桃のヨーグルト					焼き豚おこわ するめ 麦茶	豚肉 ベーコン ハム 焼き豚 うずらの卵	七分づき米 ビーフン もち米	玉ねぎ 白菜 竹の子	591Kcal	カリカリ梅 おにぎり	
9	水	3歳 クッキング	押し麦納豆ごはん 豚肉のかりん揚げ ブロッコリーの和え物 なめこと豆腐のみそ汁 オレンジ					メロンパン 麦茶	豚肉 鶏卵 木綿豆腐 ひきわり納豆	押し麦 七分づき米 ロールパン	ブロッコリー もやし 小松菜	608Kcal	ごま塩 おにぎり	
10	木	七五三 お祝い会	秋色吹き寄せごはん 鯖の柚子味噌かけ たくあん 南瓜サラダ 花魁と素麺の清汁 りんご					あんみつ せんべい 牛乳	鶏肉 油揚げ 鯖	ハム 七分づき米 素麺	ごぼう しめじ きゅうり	599Kcal	塩昆布 おにぎり	
11	金	避難訓練	チキンライス 春雨ともやしの炒め物 マカロニサラダ コーンスープ バイナッブル					焼きうどん 麦茶	鶏肉 豚肉	精白米 うどん 春雨 マカロニ	キャベツ もやし ニラ	594Kcal	わかめ おにぎり	
12	土	発表会 (0,1,5歳)	ごはん 豚肉と野菜の味噌炒め ポテトサラダ 小松菜と油揚げの清汁 プチゼリー					シーチキン おにぎり 麦茶	豚肉 油揚げ ツナ	七分づき米	大根 小松菜 パプリカ	596Kcal	ビスケット	
13	日		お休み											
14	月		親子丼 しらすの和え物 里芋のみそ汁 みかん					ココア揚げパン 牛乳	鶏肉 鶏卵 しらす	七分づき米 コッペパン	玉ねぎ ほうれん草 三つ葉	599kcal	おかか おにぎり	
15	火	誕生会	お赤飯 カレイのフライ 切干大根サラダ 豆腐とかまぼこの清汁 柿					りんごの ファーブルトン 麦茶	カレイ 鶏卵 木綿豆腐 かまぼこ	七分づき米 もち米	もやし きゅうり ねぎ	592kcal	ゆかり おにぎり	
16	水		肉納豆ごはん さつま芋の天ぷら 豆腐とキャベツのごま和え 小松菜と白菜の清汁 オレンジ					カレー にゅうめん 麦茶	鶏挽肉 豚肉 木綿豆腐 ひきわり納豆	七分づき米 冷麦	白菜 小松菜 キャベツ	603Kcal	たぬき おにぎり	
17	木	3,4歳 園外保育	キムタクチャーハン パンパンジー風サラダ キャベツスープ パナナヨーグルト					いなり寿司 麦茶	豚肉 油揚げ ささみ ベーコン	七分づき米	キャベツ もやし 人参	595Kcal	鮭 おにぎり	
18	金		バターライス 鮭のホワイトシチュー スパゲッティーサラダ りんご					ふかし芋 小魚 牛乳	鮭 ハム	七分づき米 スパゲッティー	玉ねぎ ブロッコリー きゅうり	602Kcal	カリカリ梅 おにぎり	
19	土		ごはん 五目炒り豆腐 もやしのサラダ さつま芋と大根のみそ汁 バイナッブル					焼き豚おにぎり 麦茶	豚肉 鶏卵 木綿豆腐 焼き豚	七分づき米	人参 しいたけ 大根	594Kcal	せんべい	
20	日		お休み											
21	月	5歳 クッキング	麻婆丼 わかめサラダ 中華風コーンスープ オレンジ					ホットケーキ 麦茶	鶏卵 豚挽肉 木綿豆腐	七分づき米	きゅうり キャベツ 玉ねぎ	593kcal	ごま塩 おにぎり	
22	火	5歳 園外保育	ごはん 鯖のみそ煮 さつま芋のマヨ和え かぶの清汁 りんご					ミートソース スパゲッティー 牛乳	鯖 豚挽肉 粉チーズ	七分づき米 スパゲッティー	いんげん かぶ 小松菜	607Kcal	塩昆布 おにぎり	
23	水		勤労感謝の日											
24	木		豚肉の生姜焼き丼 ほうれん草の納豆和え ニラとえのきのみそ汁 みかん					トマトリゾット 麦茶	豚肉 ひきわり納豆 刻みチーズ	七分づき米	ほうれん草 もやし 人参	606kcal	ゆかり おにぎり	
25	金		シーチキンピラフ 鶏肉のパン粉焼き ブロッコリーの塩茹で 南瓜のポタージュ ヨーグルト					スイートポテト 麦茶	ツナ 鶏肉 鶏卵	七分づき米	ブロッコリー グリーンピース 玉ねぎ	602Kcal	たぬき おにぎり	
26	土		ごはん 厚揚げの味噌炒め いんげんのごま和え じゃが芋とわかめの清汁 パナナ					鶏そぼろ おにぎり 麦茶	厚揚げ 豚挽肉 鶏挽肉	七分づき米	ピーマン もやし 人参	591Kcal	ビスケット	
27	日		お休み											
28	月		ごはん フリ大根 キャベツのマヨネーズ和え 南瓜と長ねぎの清汁 みかん					ハムサンド 麦茶	ブリ ハム	七分づき米 食パン	大根 キャベツ ねぎ	599kcal	わかめ おにぎり	
29	火	4歳 クッキング	五目どんぶり 竹輪の岩石揚げ 野菜の浅漬け のりのみそ汁 パナナ					じゃがバター おしゃぶり昆布 麦茶	鶏肉 鶏卵 竹輪 木綿豆腐	七分づき米	しめじ 三つ葉 えのき	609Kcal	鮭 おにぎり	
30	水		ハヤシライス 豆サラダ 卵とコーンのスープ ブルーベリーヨーグルト					チーズマカロニ 麦茶	豚肉 鶏卵 粉チーズ	ツナ 七分づき米 マカロニ	玉ねぎ 枝豆 きゅうり	599Kcal	塩昆布 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 598Kcal		
11月の食育目標 「正しい箸の持ち方を知り、こぼさず食べよう！」 ※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。														



11月食育だより

令和4年10月27日発行

令和4年度 第8号

マハヤナ第二保育園

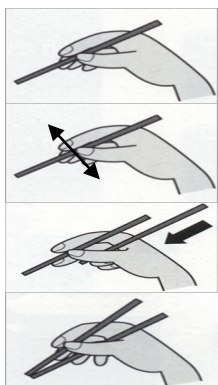


朝晩と冷え込み、温かい鍋やシチューなどが美味しくなる季節になってきました。冬は甘みも出てやわらかく美味しく、体を温めるごぼうやれんこん、大根などの根菜類、ほうれん草や小松菜、ブロッコリーなどの緑黄色野菜がたくさん出てきます。冬場は基礎代謝も増え、たんぱく質・炭水化物・脂肪といったエネルギー源になるものを好み食欲も増してきます。空気が乾燥してくる時期なので、寒さや風邪に負けない体力をつけるためにしっかりと食べましょう！

今月の目標 正しい箸の持ち方を知り、こぼさず食べよう！

箸への移行はまずスプーンをしっかりと使えるようになってから行いましょう。正しいスプーンの持ち方は、「鉛筆持ち」です。初めのスプーンの持ち方が曖昧だと癖がついてしまうことがあります。

ご家庭で行う際は、ご家族と一緒に正しい使い方を確認しながら練習してみましょう。



① 上の箸(動かす)・・・鉛筆を持つように、親指、人差し指、中指で箸を1本持ちましょう。

(小指と薬指で石などを握り)人差し指と中指で箸を挟み、箸先を上下に動かす練習をします。反対の手は箸を持つ手首を押さえて指だけを動かしましょう。

② 下の箸(動かさない)・・・親指の付け根で挟み、箸の真ん中を薬指の上にのせて固定します。

箸は動かしません。

③ ①と②を合わせて持ち親指で2本の箸を支えます。(箸先は揃えましょう)

④ ①～③ができたなら上の箸だけ上下に動かしてみましょう。(※箸は軽く持ち、手に余分な力はいれません)

※初めは下の箸を押さえてあげましょう。

※食事が楽しく行えなくなってしまうことがあるので初めは食事以外で行いましょう。

※箸は手の平より3cmくらい長めの物を使いましょう。

毛糸→スポンジ→消しゴム→豆などその子にあわせた段階のものを箸でつまむ練習をしましょう！！

箸の使い方は、お子さん自身のやる気が大切です。食事の最初の何分かは頑張る、食べ終わる頃に残りを頑張る、などと決めて焦らず根気強く行っていきましょう。

※「エジソンのお箸」などの練習用のお箸は、簡単に使いこなす事ができますが、変な持ち方の癖がつくことがあります。

その為、園では初めから「普通のお箸」を使う事を推奨しています。



～今月の行事食～



*10日(木) 七五三お祝い会

給食に『秋色吹き寄せごはん』、おやつに『あんみつ』をお祝いメニューとしていただきます。

*15日(火) 誕生会

給食では『お赤飯』や『カレイのフライ』、おやつは『りんごのファールトン』でお祝いします。

◎クッキングの際は爪の点検をします。前日に必ずご家庭でご確認ください。爪が長い場合や不衛生な場合は参加出来ませんのでご了承ください。



～今月のクッキング～



*たんぽぽぐみ7日(月)『きのこ割り』

『えのき』を手で割り、昼食の『白菜とえのきのみそ汁』に使用します。

*ちゅうりっぷぐみ8日(火)『きのこ割り(2種)』

『えのき』と『しめじ』を手で割り、昼食の『きのこスープ』に使用します。

*ばらぐみ9日(水)『メロンパン作り』

ロールパンにクッキー生地をつけ、網目模様をつけて『メロンパン』を作ります。

*すみれぐみ29日(火)『バター作り』

おやつに『じゃがバター』に使用する『バター』を作ります。

*さくらぐみ21日(月)『ホットケーキ作り』

ホットプレートで生地を焼いて、おやつにいただきます。

《親子交流会でリクエスト頂いたメニューの紹介》

レバーの変わり揚げの作り方

＜材料(幼児4人分)(大人約2人分)＞

- ・豚レバー：160g（一口サイズに切る）
- ・しょうが汁：小さじ2
- ・醤油：小さじ1
- ・片栗粉：大さじ1と1/2
- ・油：適量

○ソース○

- ・ケチャップ：小さじ1
- ・中濃ソース：小さじ1/2
- ・にんにくすりおろし：小さじ1/3
- ・上白糖：小さじ1/2
- ・酢：小さじ1/2
- ・ごま油：少々
- ・カレー粉：少々

*加熱する

＜作り方＞

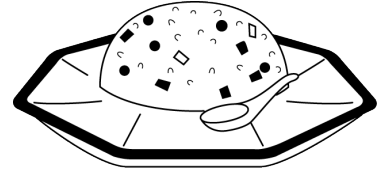
- ① 豚レバーは塩水でよく洗い、水気をしっかりと拭く。一口大のそぎ切りにしてしょうが汁、醤油に漬ける。
- ② 油をフライパンに2～3cmの深さにそそぎ、熱し、片栗粉をまぶしたレバーを揚げる。（4分位）
- ③ ②が熱い内にソースをからめて、できあがり！



高菜チャーハンの作り方

＜材料(幼児4人分)(大人約2人分)＞

- ・ご飯：お茶碗4杯分
- ・高菜：25g
- ・豚挽肉：50g
- ・人参：20g
- ・こねぎ：15g
- ・鶏卵：40g
- ・油：適量
- ・おろし生姜：1.5g
- ・おろしにんにく：1.5g
- ・ごま油：小匙1
- ・食塩：一つまみ
- ・醤油：小匙1



＜作り方＞

- ① 人参はみじん切り、こねぎは小口切り、高菜は1cmほどの大きさに切っておく。
- ② 鶏卵は炒り卵にしておく。
- ③ フライパンにごま油を入れ、にんにくと生姜を香りが出るまで炒めたら豚挽肉、人参の順に炒める。
- ④ 火が通ったらこねぎ、高菜、炒り卵、最後にご飯を入れて調味し、味を整える。

レバニラ炒めの作り方

＜材料(幼児4人分)(大人約2人分)＞

- ・豚レバー：200g（一口サイズに切る）
- ・ニラ：20g
- ・玉ねぎ：400g
- ・人参：40g
- ・たけのこ：20g
- ・もやし：60g
- ・しょうが汁：小さじ2
- ・油：大さじ1
- ・醤油：小さじ2
- ・酒：大さじ1/2
- ・三温糖：大さじ1/2
- ・味噌：大さじ1/2

＜作り方＞

- ① 豚レバーは塩水でよく洗い、水気をしっかりと拭き、一口大のそぎ切りにしてしょうが汁に漬けておく。
- ② 人参・たけのこは短冊、玉ねぎは幅5mmほどのスライス、ニラは2～3cmに切っておく。
- ③ 鍋に油をしき、しょうが汁とレバーを入れ炒める。
- ④ レバーの表面の色が変わってきたら、野菜を固い順（人参→たけのこ→玉ねぎ→もやし→ニラ）に入れ炒めていく。
- ⑤ 調味料を加え、レバーと野菜に火が通ったら出来上がり！！

鶏の唐揚げ

＜材料(幼児4人分)(大人約2人分)＞

- ・鶏もも肉：240g（食べやすいサイズに切る）
- ・しょうゆ：小さじ2
- ・酒：小さじ2
- ・みりん：小さじ1/3
- ・しょうが：1.5g
- ・片栗粉：大さじ2
- ・揚げ油：適量

＜作り方＞

- ① 鶏もも肉にしょうゆ・酒・みりん・生姜を加え、よく混ぜ味をなじませる。
 - ② 水気を切った①に、片栗粉をまぜる。
 - ③ 熱した油で揚げる。
- *片栗粉に小麦粉を少し混ぜるとからっと仕上がります♪