

令和5年 5月分 1~5歳児 献立予定表

マハヤ第二保育園

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		ハヤシライス	ゆかり和え	きのこスープ	甘夏	米粉の コーン蒸しパン おしゃぶり昆布 牛乳	豚肉	七分付き米	胡瓜 しめじ えのき	579kcal	塩昆布 おにぎり		
2	火		麻婆丼	きゃべつの納豆和え	竹の子の中華スープ	ヨーグルト	焼きビーフン 小魚 麦茶	豚挽肉 納豆 木綿豆腐 ウインナー	七分付き米 ビーフン	ニラ きゃべつ ほうれん草	580kcal	ゆかり おにぎり		
3	水		憲法記念日											
4	木		みどりの日											
5	金		こどもの日											
6	土		ごはん	高野豆腐の卵とし煮	さつまいものマヨ和え	お麩とわかめのみそ汁	パイナップル	シーチキン おにぎり 麦茶	高野豆腐 油揚げ ツナ 鶏卵	七分付き米 焼き麩	人参 玉ねぎ しいたけ	574kcal	せんべい	
7	日		お休み											
8	月		手作りゆかりごはん	厚揚げの甘酢炒め	チーズ入りわかめサラダ	ワンタンスープ	美生柑	五目おにぎり 小魚 麦茶	厚揚げ プロセスチーズ 鶏肉 豚肉	七分付き米 しゅうまいの皮	ピーマン ごぼう 人参	579kcal	ごま塩 おにぎり	
9	火		押し麦納豆ごはん	竹輪の岩石揚げ	ひじきのマリネ	きゃべつと玉ねぎのみそ汁	ヨーグルト	豆乳タンメン 小魚 麦茶	納豆 焼き竹輪 ささみ	七分付き米 押し麦 干し中華麺	大根 チンゲン菜 白菜	581kcal	カリカリ梅 おにぎり	
10	水		高菜ごはん	鶏肉のパン粉焼き	野菜の浅漬け	ブロッコリーの和え物	切干大根のみそ汁	バナナ	スイートポテト 小魚 牛乳	鶏肉 鶏卵 じゃこ	七分付き米	茄子 ブロッコリー もやし	575kcal	たぬき おにぎり
11	木	避難訓練 花まつり	洋風ちらし	鯖のごまつけ焼き	醤油フレンチサラダ	花麩とわかめの清汁	桃のヨーグルト	カステラ 果物 甘茶	ハム 鯖 プロセスチーズ	七分付き米	ピーマン 大根 きゃべつ	581kcal	わかめ おにぎり	
12	金		ごはん	筑前煮	いんげんのごま和え	小松菜となめこのみそ汁	オレンジ	シーチキン サンド 牛乳	鶏肉 ツナ	七分付き米 食パン	小松菜 なめこ いんげん	574kcal	鮭おにぎり	
13	土		ごはん	豚肉と野菜の味噌炒め	南瓜サラダ	豆腐と長ねぎの清汁	フチゼリ	きつねおにぎり 麦茶	豚肉 ハム 木綿豆腐 油揚げ	七分付き米	玉ねぎ きゃべつ 長ねぎ	573kcal	ビスケット	
14	日		お休み											
15	月		ごはん	鶏肉と根菜の鍋照り	ひじきサラダ	厚揚げと白菜のみそ汁	グレープフルーツ	フレンチ トースト 牛乳	鶏肉 厚揚げ 鶏卵 ツナ	七分付き米 食パン	れんこん ごぼう さやいんげん	573kcal	塩昆布 おにぎり	
16	火	誕生会	お赤飯	鮭の竜田揚げ	ツナとアスパラのサラダ	手まり麩と三つ葉の清汁	メロン	チーズケーキ 麦茶	鮭 ツナ クリームチーズ	七分付き米 もち米	アスパラ 人参 三つ葉	577kcal	おかか おにぎり	
17	水		雑穀ドライカレー	カリフラワーとコーンのサラダ	白菜とベーコンのスープ	バインヨーグルト		ナポリタン スパゲッティ おしゃぶり昆布 麦茶	豚挽肉 ベーコン ウインナー	七分付き米 スパゲッティ	カリフラワー 白菜 玉ねぎ	578kcal	ごま塩 おにぎり	
18	木	3.4歳 クッキング	ごはん	レバニラ炒め	マカロニサラダ	中華風コーンスープ	オレンジ	じゃがバター そら豆の塩茹で 牛乳	レバー 鶏卵	七分付き米 マカロニ	人参 きゃべつ ニラ	573kcal	ゆかり おにぎり	
19	金		おかかごはん	ふきとがんもの煮物	ほうれん草の納豆和え	大根と玉ねぎのみそ汁	ヨーグルト	いなり寿司 小魚 麦茶	鶏肉 納豆 がんも 油揚げ	七分付き米	ふき ほうれん草 大根	579kcal	わかめ おにぎり	
20	土		五目どんぶり	きゃべつの醤油マヨ和え	小松菜と油揚げのみそ汁	バナナ		たぬきおにぎり 麦茶	鶏肉 鶏卵 油揚げ	七分付き米	しめじ 胡瓜 小松菜	573kcal	せんべい	
21	日		お休み											
22	月		ごはん	鯖の西京焼き	たくあん	ひじきの煮物	若竹汁	グレープフルーツ	豆乳きなこ サンド 牛乳	鯖 焼き竹輪 油揚げ	七分付き米 食パン	グリーンピース 人参 こねぎ	579kcal	カリカリ梅 おにぎり
23	火		手作り梅干しごはん	鶏肉の塩しモン焼き	野菜の浅漬け	小松菜のごま和え	ニラとねぎのみそ汁	ヨーグルト	カレーリゾット おしゃぶり昆布 麦茶	鶏肉 ウインナー	七分付き米	かぶ 茄子 小松菜	573kcal	たぬき おにぎり
24	水		ごはん	トマトとチーズのオムレツ	ブロッコリーの塩茹で	レタスと胡瓜のサラダ	しじみスープ	オレンジ	にゅうめん 牛乳	プロセスチーズ しじみ ベーコン	七分付き米 冷麦	トマト 胡瓜 レタス	578kcal	塩昆布 おにぎり
25	木		うめごはん	麻婆茄子	もやしと胡瓜のごま酢和え	白菜ミルクスープ	バナナ	牛乳もち 小魚のチーズ焼き 麦茶	豚挽肉 ベーコン 刻みチーズ	七分付き米	茄子 白菜 ニラ	581kcal	おかか おにぎり	
26	金	5歳 クッキング	肉納豆ごはん	さつまいもの天ぷら	大根の和風サラダ	きゃべつといんげんのみそ汁	ブルーベリーヨーグルト	麩のココア ラスク 麦茶	納豆 鶏卵	七分付き米 焼き麩	きゃべつ いんげん ほうれん草	582kcal	鮭おにぎり	
27	土		ごはん	厚揚げの味噌炒め	コーンサラダ	人参としめじの清汁	パイナップル	鶏そぼろ おにぎり 麦茶	厚揚げ 豚挽肉 鶏挽肉	七分付き米	玉ねぎ しめじ もやし	575kcal	ビスケット	
28	日		お休み											
29	月		グリーンピースごはん	プリの照り焼き	たくあん	切干大根サラダ	そら豆と油揚げのみそ汁	オレンジ	鮭と枝豆の まぜごはん 小魚 麦茶	プリ 油揚げ 鮭フレーク	七分付き米	グリーンピース 胡瓜 もやし	577kcal	おかか おにぎり
30	火	2歳 クッキング	ハムとレタスのチャーハン	春雨ともやしの炒め物	胡瓜の中華漬け	チンゲン菜とえのきのスープ	グレープフルーツ	みそポテト おしゃぶり昆布 牛乳	ハム 鶏卵 豚肉	七分付き米 春雨	レタス チンゲン菜 えのき	583kcal	ゆかり おにぎり	
31	水		ひじきごはん	鶏肉の梅酢揚げ	ほうれん草の磯辺和え	小松菜と玉ねぎの清汁	みかんヨーグルト		ホットドック 小魚 麦茶	鶏肉 油揚げ ウインナー	七分付き米 ロールパン	ほうれん草 人参 小松菜	580kcal	わかめ おにぎり

★目標エネルギー値：573kcal  
(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

5月の食育目標 「手を合わせて挨拶をし、食べ物に感謝しよう！」  
※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。



# 5月食育だより

令和5年4月28日発行  
令和5年度 第2号  
マハヤナ第二保育園



あっという間にひと月が経ち、5月になろうとしています。子どもたちも新しい園舎での生活や新しいお友だちとの交流を経て、少しずつ落ち着いて生活ができるようになってきたのではないのでしょうか。5月からは、各クラスでクッキングなどの食育活動を行っていきます。子どもたちが活動を通して、食への関心が持てるよう、様々な活動を行っていきます。また、1歳は、9月頃からクッキングなどを行っていく予定ですが、様子を見ながら一緒に食に関わる機会を持てるように取り組んでいきたいと思えます！

クッキングの際は、爪を短く切り、髪が長いお子さんは髪を結っていただき、衛生的に行えるようご協力をお願いします。準備が出来ていない場合は、実施する事が出来ませんのでご了承ください。



## 今月の目標 手を合わせて挨拶をして、食べ物に感謝しよう！

「いただきます」「ごちそうさま」は、様々な命をいただくことへの感謝の気持ちを表す言葉です。心を込めてあいさつできるよう、伝えていきます。

子どもたちが食事の挨拶やマナーを身に付けられるよう、ご家庭でも一緒に伝えていきましょう！

### 子どもたちの食事の様子



新年度が始まり、一カ月が経とうとしています。新しいクラスの中で、楽しく食事ができています。

#### ももぐみ

保育園にも慣れてきてミルクや離乳食も少しずつ食べられるようになりました。

#### たんぽぽぐみ

食事の時間が楽しい様子もあり、おやつも食具を使いながら食べています。

#### ちゅうりっぷぐみ

先生に声をかけてもらいながら、自分で食べたいものを意欲的に食べています。

#### ばらぐみ

食器や食具の変化にも慣れてきて、お友だちと楽しく食事の時間を過ごしています。

#### すみれぐみ・さくらぐみ

すみれぐみさんは、上手に箸を使って食べる事が出来るようになってきました。さくらぐみさんも、「給食の先生、給食おいしいよ！」といったもたくさん食べてくれます。



### ～今月の行事食～



#### \*11日(木) 花まつり

お釈迦様の誕生をお祝いしておやつに『カステラ』と『甘茶』をいただきます♪

#### \*16日(火) 誕生会

昼食は『お赤飯』『鮭の竜田揚げ』をいただき、おやつは『チーズケーキ』でお祝いします♪



### ～今月のクッキング・食育～



#### \*18日(木) ばらぐみ「空豆のさやむき」

空豆のさやを剥いて、塩茹でていただきます。

#### \*18日(木) すみれぐみ「バター作り」

生クリームから『バター』を作って、おやつに『じゃがバター』でいただきます。

#### \*26日(金) さくらぐみ「根菜の皮むき」

すみれぐみの時に使ったピーラーを使って、さくらぐみさん初めてのクッキングを行います。

#### \*30日(火) ちゅうりっぷぐみ「じゃが芋洗い」

じゃが芋を洗い、おやつに『みそポテト』にさせていただきます。

◎3～5歳は、クッキングの際は爪の点検をします。

爪を切り、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。

◎クッキングで使用したエプロン・三角巾は、ご家庭でお洗濯をして随時ご持参ください。