

令和5年 6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	昼 食		午後3時 おやつ	主 な 材 料			児童と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	木		ごはん チーズハンバーグ フロッキーの塩茹で 醤油フレンチサラダ 南瓜と白菜の漬汁 ヨーグルト	チヂミ おしゃぶり昆布 麦茶	豚挽肉 鶏卵	七分付き米	人参 胡瓜 白菜	579kcal	たぬき おにぎり	
2	金		雑穀ごはん 鶏肉の生姜焼き トマト きゃべつの納豆和え 大根としめじのみそ汁 パナナ	焼きうどん 小魚 牛乳	鶏肉 納豆 豚肉	七分付き米 干しうどん	トマト ほうれん草 ピーマン	573kcal	カリカリ梅 おにぎり	
3	土		ごはん 肉じゃが マカロニサラダ なめこと豆腐のみそ汁 ブチゼリー	きつねおにぎり 麦茶	豚肉 木綿豆腐 油揚げ	七分付き米 マカロニ	きゃべつ 玉ねぎ なめこ	573kcal	せんべい	
4	日	お休み								
5	月		手作りゆかりごはん 鶏のさっぱり煮 豆腐のごまだれサラダ 切干大根のみそ汁 パナナ	ライスピザ おしゃぶり昆布 麦茶	鶏肉 ベーコン 木綿豆腐 油揚げ	七分付き米	きゃべつ ピーマン さやえんどう	573kcal	わかめ おにぎり	
6	火		ごはん 鮭の竜田揚げオクラあんかけ 大根の和風サラダ 冬瓜のみそ汁 すいか	いちごジャム サンド 小魚 牛乳	鮭	七分付き米	オクラ 冬瓜 胡瓜	581kcal	塩昆布 おにぎり	
7	水		わかめごはん 鶏肉の塩レモン焼き たくあん コールスローサラダ オニオンスープ ヨーグルト	カレー にゅうめん 麦茶	鶏肉 ベーコン 豚肉	七分付き米 冷麦	トマト 玉ねぎ ほうれん草	573kcal	たぬき おにぎり	
8	木	かみかみ メニュー	押し麦納豆ごはん 豚肉の柳川風 胡瓜とわかめの酢の物 竹輪と小松菜のみそ汁 オレンジ	梅ひじきおにぎり スティック人参 牛乳	豚肉 鶏卵 しらす 焼き竹輪	七分付き米	小松菜 三つ葉 ごぼう	575kcal	ごま塩 おにぎり	
9	金		中華丼 春雨と大根の炒め物 ほうれん草のおかか和え ワンタンスープ ブルーベリーヨーグルト	大学芋 小魚 麦茶	豚肉 納豆	七分付き米 春雨 しゅうまいの皮	白菜 もやし 人参	581kcal	ゆかり おにぎり	
10	土		ごはん 厚揚げの甘酢炒め ツナサラダ 里芋ときゃべつのみそ汁 パイナップル	鶏そぼろ おにぎり 麦茶	厚揚げ ツナ 豚肉 鶏挽肉	七分付き米	玉ねぎ ピーマン 大根	576kcal	ビスケット	
11	日	お休み								
12	月		ごはん タンドリーチキン 野菜の浅漬け 白菜サラダ コーンスープ オレンジ	ジャージャー麺 牛乳	鶏肉 豚挽肉 ハム	七分付き米 干し中華麺	かぶ 茄子 長ねぎ	573kcal	鮭 おにぎり	
13	火	避難訓練	手作り梅干しごはん 高野豆腐の卵とし煮 ひじきサラダ お麩とわかめのみそ汁 ヨーグルト	五平餅 小魚 麦茶	高野豆腐 プロセスチーズ 鶏卵 ツナ	七分付き米 焼き麩	人参 きゃべつ 胡瓜	573kcal	ごま塩 おにぎり	
14	水		ごはん 豚肉と野菜の味噌炒め もやしとハムのごま和え けんちん汁 パナナ	ふかし芋 おしゃぶり昆布 牛乳	豚肉 鶏肉 ハム	七分付き米	ごぼう もやし ピーマン	573kcal	おかか おにぎり	
15	木		高菜チャーハン 竹輪の磯田揚げ 胡瓜のスティック漬け 竹の子の中華スープ 桃のヨーグルト	牛乳もち 小魚 麦茶	豚挽肉 鶏卵 焼き竹輪	七分付き米 ロールパン	高菜 こねぎ チンゲン菜	576kcal	たぬき おにぎり	
16	金	4歳 クッキング	とうもろこしごはん 鮭の照り焼き たくあん ほうれん草の納豆和え オクラとえのきのみそ汁 グレープフルーツ	ホットドック 麦茶	鯖 納豆 ウインナー	七分付き米	オクラ えのき 白菜	573kcal	カリカリ梅 おにぎり	
17	土		親子丼 南瓜サラダ 小松菜と油揚げのみそ汁 ブチゼリー	シーチキン おにぎり 麦茶	鶏肉 鶏卵 ハム 油揚げ	七分付き米	小松菜 大根 三つ葉	577kcal	せんべい	
18	日	お休み								
19	月		ごはん 八宝菜 胡瓜の中華漬け モロヘイヤと卵の中華スープ グレープフルーツ	トマトリゾット おしゃぶり昆布 牛乳	豚肉 鶏卵 納豆腐 刻みチーズ	七分付き米	モロヘイヤ トマト チンゲン菜	578kcal	わかめ おにぎり	
20	火	誕生会	お赤飯 カレイのゆかり揚げ 五目なます 花麩と三つ葉の漬汁 みかんヨーグルト	ムースケーキ 麦茶	カレイ 油揚げ	七分付き米 もち米	人参 大根 三つ葉	575kcal	鮭 おにぎり	
21	水		ばくだん丼 鶏のマーマレード焼き 小松菜のごま和え 大根と人参のみそ汁 オレンジ	フレンチ トースト 小魚 牛乳	納豆 鶏卵 鶏挽肉 鶏肉	七分付き米 食パン	小松菜 こねぎ きゃべつ	581kcal	たぬき おにぎり	
22	木		枝豆と梅の混ぜごはん 冬瓜のそぼろ煮 きゃべつと醤油マヨ和え 厚揚げと白菜のみそ汁 ヨーグルト	サラダそうめん 麦茶	厚揚げ 豚挽肉 ツナ	七分付き米 そうめん	冬瓜 胡瓜 白菜	573kcal	おかか おにぎり	
23	金		カツカレーライス ゆかり和え かぶとしめじのスープ すいか	いももち 麦茶	豚肉	七分付き米	かぶ しめじ 玉ねぎ	577kcal	塩昆布 おにぎり	
24	土	マハヤナフェスティバル お土産<軽食>								
25	日	お休み								
26	月		うめごはん チンジャオロース 春雨のごま酢和え チンゲン菜とえのきのスープ メロン	ミートソース スパゲッティ 牛乳	豚肉 豚挽肉 鶏卵	七分付き米 春雨 スパゲッティ	ピーマン チンゲン菜 玉ねぎ	575kcal	ごま塩 おにぎり	
27	火	5歳 クッキング	ウインナーピラフ スティック野菜 白菜ミルクスープ パインヨーグルト	焼き豚おこわ おしゃぶり昆布 麦茶	ウインナー ベーコン 鶏肉	七分付き米 もち米	大根 白菜 人参	583kcal	カリカリ梅 おにぎり	
28	水		ひじきごはん 鶏の唐揚げ レバーの変わり揚げ コーンサラダ 茄子ととろろ昆布のみそ汁 グレープフルーツ	米粉の チーズ蒸しパン 小魚 麦茶	油揚げ 木綿豆腐 レバー 鶏肉 刻みチーズ	七分付き米	胡瓜 茄子 きゃべつ	581kcal	塩昆布 おにぎり	
29	木	2.3歳 クッキング	鮭ごはん ひじき入り厚焼き玉子 トマト 納豆と切干大根のサラダ ほうれん草ともやしのみそ汁 パナナ	とうもろこし 小魚 牛乳	鶏挽肉 ツナ 鶏卵 納豆 鮭フレーク	七分付き米	トマト ほうれん草 もやし	581kcal	おかか おにぎり	
30	金		ごはん 鰯の梅煮 さつま芋サラダ モロヘイヤのみそ汁 ヨーグルト	麩のきなこ ラスク 麦茶	鰯 油揚げ	七分付き米 焼き麩	人参 モロヘイヤ えのき	573kcal	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
576kcal

6月の食育目標 「食事やおやつの前には手を洗おう！」
※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。



6月食育だより

令和5年5月29日発行

2023年度 第3号

マハヤナ第二保育園



蒸し暑い日が増えてきました！

もうすぐ梅雨を迎えます。既に5月から夏のような暑さの日もでてきていますね。気温や湿度がともに上昇する時期ですので、調理室一同、より一層食品の扱いに気をつけて給食の提供を心掛けていきます。

今月の目標 食事やおやつの前は手を洗おう！

目には見えないバイ菌ですが、予防で大切な事は手洗いとうがいです。感染症の流行も落ち着いてきましたが、帰宅時、トイレだけでなく、食事の前にも石けんを付けて丁寧に洗いましょう！子どもと一緒に楽しく会話をしながら、習慣にできるとよいですね。

～食中毒の予防をしましょう！～

<細菌による食中毒予防の三原則！>

つけない

清潔・洗浄・手洗い

手や、使った器具を洗って

綺麗にしましょう！

やっつける

加熱・消毒

食品には十分に熱を加え、

殺菌しましょう！

増やさない 低温管理・乾燥

調理後はすぐに食べましょう！

食べない時は、冷凍・冷蔵で冷やして保存しましょう！

家庭での食中毒対策

6月は気温や湿度がともに上昇することから、1年で最もカビや食中毒が発生しやすい時期です。食べ物は傷んでいる時、必ずしも「味」や「見た目」に変化があるわけではありません。調理後は早めに食べる、また保管は冷蔵庫や冷凍庫するなど、食品の管理に気を付けましょう！



～今月の行事食～

8日(木)かみかみメニュー



6月4日から10日は『歯と口の健康習慣』です。保育園では8日を中心に、押し麦やごぼうなどのよく噛んだりする食材や、小松菜や小魚などのカルシウムの豊富な食材を取り入れていきます。

20日(火)誕生会

誕生会では、お昼に『お赤飯』や『カレイのゆかり揚げ』、おやつに『ムースケーキ』でお祝いをします！



6月より夏季期間中、保育園では汗と共に塩分を補給するため、午前中の活動の中で休憩時間をとります。その際に、1～5歳児では水分補給と合わせて「塩味のおせんべい」を食べます。おせんべいは市販のお菓子となりますので、ご了解ください。

～今月のクッキング～



29日(木)ちゅうりっぷぐみ・ばらぐみ

『とうもろこしの皮むき』

一人一本ずつ皮むきにチャレンジします。



16日(金)すみれぐみ

『ホットドック作り』

自分たちで食べるおやつ「ホットドック」を自分たちで作ります。

27日(火)さくらぐみ

『胡瓜・大根切り』

包丁の使い方を学んで、「スティック野菜」の胡瓜と大根を切ることに挑戦します。



※今月は、梅干し作りや梅ジュース作りなども行いますので、エプロンセットはクッキング以外の日も、通常通りお持ちください。よろしくお願ひしま

◎クッキングの際に爪の点検をします。

前日にお家の方で必ず爪の確認をお願いします。

