

令和5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 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	金	引き渡し 訓練	鮭ごはん	ポトフ	大豆と切干大根のサラダ	フチゼリー	お菓子 バナナ 麦茶	鮭フレーク ウインナー 大豆 ツナ	精白米 (無洗米)	人参 きゃべつ 胡瓜	578kcal	ごま塩 おにぎり			
2	土		ごはん	肉じゃが	もやしと胡瓜のごま酢和え	きゃべつと油揚げのみそ汁	バナナ	鶏そぼろ おにぎり 麦茶	豚肉 油揚げ 鶏挽肉	七分付き米	576kcal	せんべい			
3	日		お休み												
4	月		高菜ごはん	高野豆腐の卵とじ煮	れんこんサラダ	お麩とこねぎのみそ汁	ヨーグルト	ピザトースト おしゃぶり昆布 麦茶	じゃこ 高野豆腐 鶏卵 ベーコン 刻みチーズ	七分付き米 焼き麩 食パン	ほうれん草 こねぎ 人参	573kcal	おかか おにぎり		
5	火	5歳 クッキング	ごはん	チンジャオロース	コーンサラダ	サンラータン風スープ	デラウェア	キラキラゼリー 牛乳	豚肉 鶏卵 絹豆腐 鶏肉	七分付き米	ピーマン 玉ねぎ トマト	577kcal	鮭おにぎり		
6	水		押し麦納豆ごはん	豚肉のかりん揚げ	たくあん レタスときゅうりのサラダ	小松菜と大根のみそ汁	オレンジ	醤油ラーメン 牛乳	納豆 豚肉 焼き豚 油揚げ	押し麦 七分付き米 干し中華めん	レタス 胡瓜 小松菜	583kcal	わかめ おにぎり		
7	木	2歳 クッキング	カレーライス	ひじきのマリネ	チンゲン菜とえのきのスープ	ブルーベリーヨーグルト		五平餅 小魚 麦茶	鶏肉 ささみ	七分付き米	大根 チンゲン菜 玉ねぎ	579kcal	カリカリ梅 おにぎり		
8	金		いわしの蒲焼き丼	マセドアンサラダ	のりのみそ汁	梨		アメリカン ドック 小魚 麦茶	鰯 木綿豆腐 プロセスチーズ ソーセージ	七分付き米	人参 胡瓜 えのき	581kcal	ごま塩 おにぎり		
9	土		ごはん	親子煮	きゃべつと醤油マヨ和え	白菜と大根のみそ汁	パイナップル	ぎつね おにぎり 麦茶	鶏肉 鶏卵 高野豆腐 油揚げ	七分付き米	人参 きゃべつ 白菜	573kcal	ビスケット		
10	日		お休み												
11	月		麻婆丼	ほうれん草の磯辺和え	人参スープ	みかんヨーグルト		焼き豚おにぎり 麦茶	豚挽肉 木綿豆腐 焼き豚	七分付き米	ニラ ほうれん草 チンゲン菜	581kcal	ゆかりおに ぎり		
12	火	避難訓練 1歳 クッキング	深川ごはん	春雨ともやしの炒め物	きゃべつと煮浸し	なすとみょうがのみそ汁	バナナ	焼きそば 小魚 麦茶	あさり 豚肉 ツナ 木綿豆腐	七分付き米 春雨 蒸し中華めん	人参 なす みょうが	573kcal	わかめ おにぎり		
13	水		ごはん	豚肉の生姜焼き	千切りきゃべつ	しいたけの白あえ	梅と大根のみそ汁	りんご	米粉の コーン蒸しパン 麦茶	豚肉 木綿豆腐	七分付き米	玉ねぎ きゃべつ オクラ	573kcal	たぬき おにぎり	
14	木	0.1歳参観	ごはん	鶏肉のマーマレード焼き	ブロッコリーの塩茹で	大根とツナのサラダ	南瓜のポタージュ	ヨーグルト	お麩のきなこ ラスク 麦茶	鶏肉 ツナ	七分付き米 焼き麩	大根 胡瓜 ブロッコリー	573kcal	おかか おにぎり	
15	金	敬老の日 メニュー	きのこごはん	かれのいカレー揚げ	たくあん 中華風納豆和え	じゃが芋とわかめの清汁	オレンジ	スイートポテト 小魚 牛乳	カレイ 納豆 じゃこ 鶏卵	七分付き米	小松菜 人参 ねぎ	577kcal	塩昆布 おにぎり		
16	土		ごはん	厚揚げの甘酢炒め	マカロニフレンチサラダ	ニラとえのきのみそ汁	フチゼリー	シーチキン おにぎり 麦茶	厚揚げ 豚肉 ツナ	七分付き米 マカロニ	ピーマン 胡瓜 ニラ	574kcal	せんべい		
17	日		お休み												
18	月		敬老の日												
19	火	誕生会	お赤飯	鮭フライタルタルソース	五目なます	はんぺんと花麩の清汁	梨	さつまいもの モンブラン風ケーキ 麦茶	鮭 鶏卵 油揚げ はんぺん	七分付き米 もち米	大根 人参 みつば	577kcal	ゆかりおに ぎり		
20	水		ごはん	豚肉のキムチ炒め	ビーフンサラダ	オニオンスープ	グレープフルーツ	ココア揚げパン 牛乳	豚肉 ハム ベーコン	七分付き米 ビーフン コッパパン	玉ねぎ 白菜 胡瓜	579kcal	ごま塩おに ぎり		
21	木	4歳 クッキング	肉納豆ごはん	筑前煮	きゃべつのおかか和え	大根としめじのみそ汁	ヨーグルト	ミートソース スパゲッティ おしゃぶり昆布 麦茶	鶏肉 鶏挽肉 納豆 粉チーズ 豚挽肉	七分付き米 スパゲッティ	れんこん ごぼう きゃべつ	573kcal	わかめ おにぎり		
22	金	彼岸会 3歳 クッキング	バターライス	トマトとチーズのオムレツ	野菜の浅漬け	コールスローサラダ	きのこのスープ	バナナ	きなこおはぎ 小魚 麦茶	鶏卵 ベーコン プロセスチーズ	七分付き米 もち米	トマト 玉ねぎ なす	573kcal	鮭おにぎり	
23	土		秋分の日												
24	日		お休み												
25	月		ごはん	ハンバーグ	きゅうりとわかめの酢の物	オクラの清汁	オレンジ	サラダうどん 牛乳	豚挽肉 鶏卵 しらす ツナ	七分付き米 焼き麩 干しうどん	胡瓜 オクラ レタス	576kcal	塩昆布 おにぎり		
26	火	2歳参観	手作り梅干しごはん	鶏の唐揚げ	レバーの変わり揚げ	たくあん	サイコロサラダ	花麩とわかめのみそ汁	梨	五目おこわ 小魚 牛乳	鶏肉 レバー ハム	七分付き米 もち米	大根 胡瓜 グリーンピース	574kcal	おかか おにぎり
27	水		野菜あんかけチャーハン	ブロッコリーサラダ	ワンタンスープ	桃のヨーグルト		月見団子 麦茶	鶏卵 豚肉 絹豆腐	七分付き米 しゅうまいの皮 白玉粉	ねぎ 白菜 チンゲン菜	574kcal	鮭おにぎり		
28	木	長瀬宿泊保育	わかめごはん	鯖の味噌煮	ほうれん草の納豆和え	小松菜と油揚げの清汁	柿	フレンチ トースト 小魚 牛乳	鯖 納豆 油揚げ 鶏卵	七分付き米 食パン	ほうれん草 きゃべつ 小松菜	575kcal	ごま塩 おにぎり		
29	金	長瀬宿泊保育 十五夜	ごはん	肉豆腐	マカロニサラダ	きゃべつとねぎのみそ汁	ヨーグルト	大学芋 小魚 麦茶	焼き豆腐 豚肉	七分付き米	胡瓜 ニラ 春菊	578kcal	カリカリ梅 おにぎり		
30	土		五目どんぶり	南瓜サラダ	ニラと玉ねぎのみそ汁	パイナップル		たぬきおにぎり 麦茶	鶏肉 鶏卵 ハム	七分付き米	人参 胡瓜 ねぎ	573kcal	ビスケット		

★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

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5年8月29日発行
令和5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。子どもたち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！

3つのポイントをこころがけると食事の姿勢がとても良くなります！

- ① テーブルとの間はおひし一つ分あける。
- ② 足の裏は床につける。
- ③ 背中を真っ直ぐにする。



梅干し作りの第三段階を行いました！

8月2日～4日にばら組、すみれ組、さくら組の各クラスで、梅干し作りの最終工程になる『天日干し』を行いました。梅干しを一粒ずつ丁寧に掴み上げ、ザルの上に並べてもらいました。日当たりの良い場所に2時間、裏返してさらに2時間置きます。全ての工程が終わり、ふっくらと真っ赤な梅干しが完成しました！

みんなで一生懸命作った梅干しを使って、美味しい給食を作るので楽しみにしてくださいね♪



～今月の行事食～

*15日(金) 敬老の日メニュー

敬老の日にちなみ「まごわやさしい」という健康で長生きする為に食べると良いとされる食材を取り入れた給食をいただきます。

*19日(火) 誕生会



給食では『お赤飯』や『鮭フライタルタルソース』、おやつは『さつま芋のモンブラン風ケーキ』でお祝いします♪

*22日(金) 彼岸会

おやつに『きなこおはぎ』をいただきます。

*27日(水) 中秋の名月(十五夜)

今年の十五夜は29日(金)ですが、少し早めにおやつで『お月見団子』をいただきます。

～今月のクッキング～

*さくら組5日(火) 『ゼリー作り』

おやつに『ゼリー』を作ります。

*ちゅうりっぷ組7日(木) 『玉ねぎの皮むき』

お昼の『カレーライス』に入る玉ねぎの皮をむくお手伝いをします。

*たんぽぽ組12日(火) 『もやし折り』

おやつに『焼きそば』に入るもやしを折るお手伝いをします。

*すみれ組21日(木) 『根菜の皮むき』

お昼に使う人参と大根をピーラーで皮むきします。

*ばら組22日(金) 『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。

9月よりクッキング活動を再開します。3歳児クラス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。また、クッキングの時には爪の点検を行いますので、ご家庭で爪を切るようご協力をお願いします。9月からは1歳児でも活動をしていきますので、楽しみにしててください。

*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。

