

令和5年 11月分 1~5歳児 献立予定表

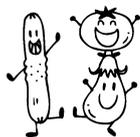
マハヤナ第二保育園

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	水	長瀬宿泊保育	麻婆丼	水菜ののり風味和え 人参のスープ ブルーベリーヨーグルト	わかめうどん 小魚 麦茶	豚挽肉 ささみ かまぼこ	七分付き米 干しうどん	玉ねぎ ニラ 人参	603kcal	ごま塩 おにぎり
2	木		ごはん	鶏の唐揚げ 鮭入りポテトサラダ 白菜となめこのみそ汁 柿	さつま芋 クッキー 牛乳	鶏肉 鮭フレーク	七分付き米	胡瓜 人参 白菜	595kcal	おかか おにぎり
3	金		文化の日							
4	土		ごはん	厚揚げの甘酢炒め きゃべつのマヨネーズ和え 南瓜と玉ねぎのみそ汁 フチゼリー	シーチキン おにぎり 麦茶	豚肉 厚揚げ ハム ツナ	七分付き米	玉ねぎ きゃべつ こねぎ	603kcal	ビスケット
5	日		お休み							
6	月		コーンライス チキンとほうれん草のクリームシチュー ブロッコリーの和え物 ヨーグルト		ホットドック 麦茶	鶏肉 ウインナー	七分付き米 ロールパン	ほうれん草 玉ねぎ ブロッコリー	605kcal	塩昆布 おにぎり
7	火		ごはん	竹輪の岩手揚げ サイコロサラダ 納豆と玉ねぎのみそ汁 グレープフルーツ	五平餅 おしゃぶり昆布 牛乳	竹輪 鶏卵 ハム 納豆	七分付き米	大根 胡瓜 人参	595kcal	ゆかり おにぎり
8	水		ごはん	松風焼き トマト レタスと胡瓜のサラダ お麩とわかめのみそ汁 オレンジ	あんかけ 焼きそば 牛乳	鶏挽肉 鶏卵 豚肉	七分付き米 焼き麩 春雨 蒸し中華麺	トマト レタス 胡瓜	597kcal	鮭おにぎり
9	木		キムタクチャーハン 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 みかんヨーグルト		麩のきなこラスク 小魚 麦茶	豚肉	七分付き米 春雨 焼き麩	白菜 こねぎ ニラ	600kcal	わかめ おにぎり
10	金	避難訓練	ゆかりごはん 鮭のバター醤油焼き たくあん 豆サラダ 大根と油揚げのみそ汁 柿		りんごの コンポート 小魚 牛乳	鮭 油揚げ	七分付き米	人参 胡瓜 大根	597kcal	たぬき おにぎり
11	土	発表会 (0.1.5歳児)	ごはん	豚肉と野菜の味噌炒め さつま芋サラダ 豆腐と玉ねぎの清汁 バイナップル	ロールパン お菓子 麦茶	豚肉 木綿豆腐	七分付き米 ロールパン	きゃべつ 胡瓜 玉ねぎ	605kcal	せんべい
12	日		お休み							
13	月		ごはん	焼売 中華風サラダ わかめスープ ヨーグルト	米粉の ココア蒸しパン 麦茶	豚挽肉 ハム 豚肉	七分付き米 しゅうまいの皮	玉ねぎ 人参 胡瓜	603kcal	カリカリ梅 おにぎり
14	火	七五三 お祝い会	秋色吹き寄せごはん 鯖の甘酢あんかけ 南瓜サラダ ニラと卵のみそ汁 みかん		あんみつ せんべい 麦茶	鶏肉 油揚げ 鯖 ハム 鶏卵	七分付き米	人参 胡瓜 ニラ	595kcal	わかめ おにぎり
15	水	5歳 クッキング	鶏肉のしょうが焼き丼 ひじきのサラダ 里芋のみそ汁 パナナ		ホットケーキ 牛乳	鶏肉 ツナ 鶏卵	七分付き米	きゃべつ 胡瓜 こねぎ	599kcal	塩昆布 おにぎり
16	木	2歳 クッキング	キーマカレーライス 醤油フレンチサラダ きのこスープ 柿		ナポリタン スパゲッティ 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	人参 玉ねぎ ピーマン	596kcal	おかか おにぎり
17	金	5歳児 保護者会	肉納豆ごはん 豚肉のかりん揚げ カリフラワーとコーンのサラダ かぶの清汁 バインヨーグルト		五目おこわ 小魚 麦茶	鶏挽肉 納豆 豚肉 鶏肉	七分付き米 もち米	カリフラワー きゃべつ かぶ	598kcal	鮭おにぎり
18	土		親子丼 大豆と切干大根のサラダ さつま芋と玉ねぎのみそ汁 フチゼリー		きつねおにぎり 麦茶	鶏肉 鶏卵 ツナ 油揚げ	七分付き米	三つ葉 胡瓜 こねぎ	605kcal	ビスケット
19	日		お休み							
20	月		高菜チャーハン かぶとツナのサラダ たけのこの中華スープ 桃のヨーグルト		カレー にゅうめん 麦茶	豚挽肉 鶏卵 ツナ 豚肉	七分付き米 冷麦	かぶ チンゲン菜 ほうれん草	596kcal	ごま塩 おにぎり
21	火	誕生会	お赤飯 かじきの竜田揚げ 五色サラダ 花麩とかまぼこの清汁 オレンジ		りんごの ファールトン 牛乳	かじき ハム かまぼこ 鶏卵	七分付き米	人参 胡瓜 大根	604kcal	おかか おにぎり
22	水	1歳 クッキング	手作り梅干しごはん 鶏肉と里芋の煮物 ほうれん草の納豆和え 白菜とえのきのみそ汁 グレープフルーツ		いなり寿司 (しば漬け入り) 小魚 牛乳	鶏肉 納豆 油揚げ	七分付き米	ほうれん草 きゃべつ 白菜	602kcal	たぬき おにぎり
23	木		勤労感謝の日							
24	金	3歳 クッキング	ごはん	スパニッシュオムレツ ブロッコリーの塩茹で フレンチサラダ しじみのスープ りんご	メロンパン 麦茶	鶏卵 鶏挽肉 しじみ	七分付き米 ロールパン	ピーマン トマト ブロッコリー	595kcal	塩昆布 おにぎり
25	土		ごはん	肉じゃが マカロニサラダ 大根とわかめのみそ汁 バイナップル	鶏そぼろ おにぎり 麦茶	豚肉 鶏挽肉	七分付き米 マカロニ	きゃべつ 胡瓜 大根	600kcal	せんべい
26	日		お休み							
27	月		押し麦納豆ごはん 鶏肉のパン粉焼き 秋野菜の漬付け 春雨サラダ なめこ豆腐のみそ汁 グレープフルーツ		醤油ラーメン 牛乳	鶏肉 ハム 木綿豆腐 焼き豚	七分付き米 押し麦 春雨 干し中華麺	人参 チンゲン菜 きゃべつ	603kcal	おかか おにぎり
28	火	4歳 クッキング	ごはん	ブリの照り焼き たくあん 胡瓜とわかめ酢の物 南瓜と長ねぎの清汁 ヨーグルト	スイート ポテトパイ 小魚 麦茶	ブリ しらす	七分付き米 ぎょうざの皮	長ねぎ 玉ねぎ 胡瓜	601kcal	ゆかり おにぎり
29	水		ごはん	回鍋肉 もやしとハムのごま和え 中華風コーンスープ りんご	いちごジャム サンド おしゃぶり昆布 牛乳	豚肉 ハム 鶏卵	七分付き米 食パン	きゃべつ 人参 玉ねぎ	601kcal	鮭おにぎり
30	木		ハヤシライス れんこんサラダ かぶとしめじのスープ バナナヨーグルト		枝豆入りひじき おにぎり 麦茶	豚肉	七分付き米	玉ねぎ かぶ 小松菜	605kcal	わかめ おにぎり

★目標エネルギー値：595kcal  
(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  
601kcal

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5年10月30日発行

令和5年度 第8号

マハヤナ第二保育園

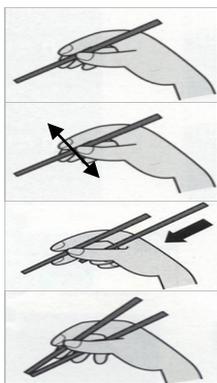


日中のぼかぼかとしたお日さまが、朝晩の冷え込みを感じさせます。この時期は体を温める、大根やれんこんなどの根菜類、ほうれん草やブロッコリーなどの緑黄色野菜がたくさん出てきます。冬は気温が低いので、体温維持のために基礎代謝が上がり、たんぱく質・炭水化物・脂質といったエネルギー源になるものを好み食欲も増してきます。空気が乾燥してくるので、寒さや風邪に負けない体力をつけるためにしっかりと食べましょう！

## 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事があります。

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乗せて固定します。

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ができれば上の箸だけ上下に動かしてみましょう。(※箸は軽く持ち、手に余分な力は入れません)

※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事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事があります。

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～



### \*14日(火) 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。

### \*21日(火) 誕生会

給食では『お赤飯』や『かじきの竜田揚げ』、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～



### \*さくら組 15日(水) 『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。

### \*ちゅうりっぷ組 16日(木) 『きのこ割き(2種)』

『えのき』と『しめじ』を手で割き、昼食の『きのこスープ』に使用します。

### \*たんぽぽ組 22日(水) 『きのこ割き(1種)』

『えのき』を手で割き、昼食の『白菜とえのきのみそ汁』に使用します。

### \*ばら組 24日(金) 『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。

### \*すみれ組 28日(火) 『スイートポテトパイ作り』

餃子の皮に出来た具を包み、おやつに『スイートポテトパイ』を作ります。

## 《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

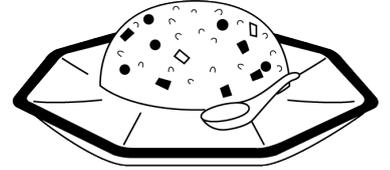
<作り方>

- 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。

### レバー炒めの作り方

<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、水気をしっかりと取り、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♪