

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	ひなまつり	洋風ちらし 豆サラダ いちごヨーグルト	鶏の照り焼き かまぼこと三つ葉の清汁	白菜の昆布漬け			桜餅 ひなあられ 麦茶	ハム 大豆 刻みチーズ 蒸しかまぼこ	七分付き米	大根 白菜 人参	595kcal	わかめ おにぎり
2	土		豚丼 さつま芋とこねぎのみそ汁 プチゼリー	コーンサラダ				シーチキン おにぎり 麦茶	豚肉 ツナ	七分付き米	胡瓜 玉ねぎ こねぎ	595kcal	ビスケット
3	日	お休み											
4	月		ごはん ブロッコリーのおかか和え 茄子ととうろ昆布のみそ汁 りんご	松風焼き たくあん				駄の きなこラスク 牛乳	鶏挽肉 鶏卵 木綿豆腐	七分付き米 焼き駄	ブロッコリー もやし 茄子	601kcal	カリカリ梅 おにぎり
5	火	誕生会	お赤飯 花駄と菜の花の清汁 みかんヨーグルト	鮭フライ サイコロサラダ				いちごと桜の パウンドケーキ 麦茶	鮭 鶏卵 ハム	七分付き米 もち米 花駄	菜の花 胡瓜 大根	604kcal	おかか おにぎり
6	水		うめごはん もやしと胡瓜のごま酢和え きのこスープ いよかん	麻婆茄子				シャーシャー麵 牛乳	豚挽肉	七分付き米 干し中華麵	こら しめじ もやし	597kcal	鮭 おにぎり
7	木		高菜ごはん ほうれん草の磯辺和え けんちん汁 ヨーグルト	鶏のおろし味噌焼き				ライスピザ 麦茶	じゃこ 鶏肉 油揚げ ベーコン	七分付き米	ほうれん草 ピーマン ごぼう	599kcal	たぬき おにぎり
8	金		ごはん コールスローサラダ しじみスープ オレンジ	納豆入りオムレツ トマト				米粉の コーン蒸しパン 牛乳	鶏卵 刻みチーズ しじみ	七分付き米	ピーマン トマト 人参	602kcal	ゆかり おにぎり
9	土		ごはん マカロニサラダ パナナ	厚揚げの甘酢炒め				焼き豚 おにぎり 麦茶	厚揚げ 豚肉 焼き豚	七分付き米 マカロニ	かぶ 白菜 玉ねぎ	599kcal	せんべい
10	日	お休み											
11	月		ハヤシライス 醤油フレンチサラダ コンスープ デコボン					ふかし芋 おしゃぶり昆布 牛乳	豚肉	七分付き米	マッシュルーム 胡瓜 玉ねぎ	599kcal	鮭 おにぎり
12	火	避難訓練	おかかごはん 里芋と具沢山みそ汁 パナナ	高野豆腐と野菜の含め煮 大豆と切干大根のサラダ				五平餅 小魚 牛乳	高野豆腐 大豆 ツナ	精白米(無洗米)	切干大根 ごぼう さやいんげん	599kcal	わかめ おにぎり
13	水		肉納豆ごはん 白菜と油揚げの清汁 パインヨーグルト	カレイの西京焼き ひじきのマヨネーズサラダ				ほうれん草と ベーコンの スパゲッティー 麦茶	鶏挽肉 ささみ カレイ 油揚げ ベーコン	七分付き米 スパゲッティー	ほうれん草 白菜 人参	595kcal	たぬき おにぎり
14	木		わかめごはん 春雨のごま酢和え りんご	南瓜の天ぷら				チーズカレ ー トースト 小魚 牛乳	鶏卵 豚挽肉 刻みチーズ	七分付き米 食パン 春雨	こら 長ねぎ もやし	596kcal	塩昆布 おにぎり
15	金		ごはん 中華風サラダ ヨーグルト	チンジャオロース				おでん 麦茶	豚肉 ウィンナー さつま揚げ	七分付き米 しゅうまいの皮	ピーマン こねぎ ただのこ	596kcal	おかか おにぎり
16	土		ごはん ポテトサラダ プチゼリー	親子煮				ゆかりおにぎり 麦茶	鶏卵 ツナ 鶏肉 高野豆腐 木綿豆腐	七分付き米	大根 小松菜 人参	596kcal	ビスケット
17	日	お休み											
18	月		ごはん 白菜と人参のみそ汁 オレンジ	ブリ大根 きゃべつの納豆和え				ココア揚げパン 牛乳	ブリ 納豆	七分付き米 コッペパン	大根 ほうれん草 白菜	596kcal	ゆかり おにぎり
19	火	彼岸会	バターライス スパゲッティーサラダ ヨーグルト	チキンとさつま芋のクリームシチュー				ぼたもち 小魚 麦茶	鶏肉	七分付き米 スパゲッティー	玉ねぎ 胡瓜 ブロッコリー	599kcal	たぬき おにぎり
20	水	春分の日											
21	木		高菜チャーハン ブルーベリーヨーグルト	竹輪の磯辺揚げ 野菜の浅漬け チンゲン菜とえのきのスープ				クッキー 麦茶	豚挽肉 鶏卵 焼き竹輪	七分付き米	茄子 チンゲン菜 えのき	604kcal	わかめ おにぎり
22	金	卒園式	お祝いどんぶり 手まり駄とそうめんの清汁 いちご	南瓜とクリームチーズのサラダ				きな粉マカロニ 牛乳	鶏挽肉 クリームチーズ	七分付き米 手まり駄 素麵 マカロニ	さやえんどう 玉ねぎ こねぎ	603kcal	鮭 おにぎり
23	土		ごはん もやしと油揚げのみそ汁 パナナ	豚肉のケチャップ炒め 豆腐のごまだれサラダ				鶏そぼろ おにぎり 麦茶	豚肉 油揚げ 木綿豆腐 鶏挽肉	七分付き米	もやし きゃべつ えのき	598kcal	せんべい
24	日	お休み											
25	月		ごはん デコボン	チキン南蛮タルタルソース ひじきサラダ 竹輪と小松菜のみそ汁				いももち 小魚 牛乳	鶏肉 焼き竹輪	七分付き米	小松菜 大根 人参	601kcal	塩昆布 おにぎり
26	火		ごはん ヨーグルト	レバニろ炒め レタスと胡瓜のサラダ				トマトリゾット 麦茶	レバー 刻みチーズ	七分付き米 ビーフン	レタス チンゲン菜 もやし	602kcal	わかめ おにぎり
27	水		押し麦納豆ごはん オレンジ	肉豆腐				大学芋風 トースト 小魚 牛乳	納豆 豚肉 ハム 焼き豆腐	七分付き米 食パン	春菊 ごぼう なめこ	598kcal	ごま塩 おにぎり
28	木		カレーライス トマトと卵のスープ 桃のヨーグルト	カリフラワーとコーンのサラダ				おかめうどん 麦茶	鶏肉 鶏卵 蒸しかまぼこ	七分付き米 干しうどん	カリフラワー トマト きゃべつ	596kcal	カリカリ梅 おにぎり
29	金		手作り梅干しごはん ほうれん草とえのきのみそ汁 いちご	鯖のごまつけ焼き ブロッコリーの塩茹で 大根の和風サラダ				じゃこおかか おにぎり 牛乳	鯖 じゃこ	七分付き米	ブロッコリー ほうれん草 長ねぎ	595kcal	おかか おにぎり
30	土		五目どんぶり 豆腐と人参のみそ汁 パイナップル	さつま芋のマヨ和え				たぬき おにぎり 麦茶	鶏卵 鶏肉 木綿豆腐	七分付き米	しめじ さやいんげん 玉ねぎ	600kcal	ビスケット
31	日	お休み											
★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 599kcal	
3月の食育目標 「みんなで仲良く食事を楽しもう！」 ※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。													



3月食育だより

令和6年2月29日発行

5年度 第12号

マハヤナ第二保育園



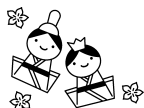
暖冬と言われた今年の2月は、冬らしく雪が降る日や風の強い日もありましたが、春一番が早々に吹き、気温も20度を超える日もあるなど、暖かな日が多かったですね。早いもので、いよいよ3月を迎えます。

今年度は新しい園舎でのスタートでした。新たな環境での進級・入園となり、期待もある一方、不安も大きかったことと思います。そんな中でも日々一歩ずつ歩んできた子どもたちは、自分でできる事も増え、時に驚くような成長を見せてくれたのではないのでしょうか。

4月からは、また新しい環境・新しいお友だちと共に、新しい生活が始まります。保育園もいよいよ園舎が全て完成し、新たな歴史の一歩を迎えます。給食室一同、引き続き安全で、子どもたちが喜んでくれるような給食を作ってまいりますので、よろしくお願いいたします！

今月の目標

「みんなで楽しく食事を楽しもう！」



～ひなまつり～

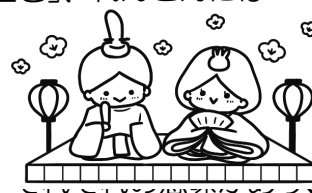


3月3日のひなまつりは、女の子の健やかな成長や幸せを祈って、お祝いをする日です。保育園では1日にみんなでお祝いします。給食でもお祝いのメニューを提供します♪

ひなまつりの日には昔から『ちらし寿司』や『はまぐりのお吸い物』、『ひし餅』、『ひなあられ』などを食べる習わしがあります。例えば、ちらし寿司に入るえびには「長生き」、れんこんには「先が見通せる」、豆には「健康でまめに働ける」といった縁起を担いだ食材を使用し、それぞれに願いや意味が込められています。

また、ひし餅は『白・赤・緑』の三色で作られていますが、それぞれ

『白＝大地のエネルギー、赤＝生命のエネルギー、緑＝木々のエネルギー』を表していて、自然のエネルギーを体内に取り込み、健やかに成長出来るよう願いが込められています。ぜひ、他の食べ物についてもお子さんと一緒に調べてみてはいかがでしょうか。みんなで、春を感じながら「ひなまつり」をお祝いしましょう！！



～今月の行事食～



*1日(金) ひなまつり

ひなまつりお祝いメニューとなります。

おやつには『さくらもち』をいただきます。

*5日(火) 誕生日会

給食では『お赤飯』、『鮭フライ』でお祝いします。
今月のお誕生日会のケーキは、『いちごと桜のパウンドケーキ』です♪

*19日(火) 彼岸会

おやつに『ぼたもち』をいただきます。

*22日(金) 卒園式

給食では『お祝いどんぶり』をいただきます♪

～春のお彼岸～



今年の春のお彼岸は、3月17日から3月23日です。お彼岸には、昔は貴重だった砂糖を使い、ご先祖様に感謝の気持ちを込めて「おはぎ」や「ぼたもち」をお供えます。

春のお彼岸では、牡丹の花が咲く時期のため「ぼたもち」と呼びます。また、小豆は9月から11月に収穫される為、小豆の皮が固くなった春は、皮を取り除いてこしあんで仕上げます。

保育園では、子どもたちが食べやすいようきなこを使った「ぼたもち」をおやつに提供します！

