



# 2月のこんだてひょう



宮古保育園  
R02-01-25

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
午前	1 果物	2 小松菜せん 麦茶	3 蒸しぱん 麦茶	4 ラスク 麦茶	5 ヨーグルト	6 クッキー 麦茶
昼食	麦ごはん ひじき入り卵焼き 小松菜とツナの胡麻和え わかめスープ 果物	おたんじょうかい 鯖と人参の煮物 白菜の磯和え みそ汁 果物	麦ごはん 鯖と人参の煮物 白菜の磯和え みそ汁 果物	おにぎり~おにぎりの日~ 高野豆腐の肉詰め 小松菜サラダ みそ汁 果物	麦ごはん ポークビーンズ ブロッコリーのおかか和え 卵スープ 果物	焼肉丼 サラダ みそ汁 果物
午後	もちもちまんじゅう 牛乳	鬼マフィン 牛乳	せんべい 牛乳	もちりりスイートポテト 牛乳	ミニあんぱん 牛乳	
午前	8 ウエハース 麦茶	9 チーズクラッカー 麦茶	10 お焼き 麦茶	11 建国記念日	12 小魚せん 麦茶	13 せんべい 麦茶
昼食	麦ごはん 肉団子のホクホク煮 ピーマンのツナ和え みそ汁 果物	麦ごはん 鯖のサラダマヨ焼き 南瓜あんかけ みそ汁 果物	パン~パンの日~ チキン南蛮 なめ苺和え 中華スープ 果物	建国記念 の日 	麦ごはん しゅうまい チンゲンサイの煮びたし 春雨スープ 果物	和風スパゲティ サラダ スープ 果物
午後	チョコスコーン 牛乳	きな粉団子 牛乳	F eウエハース ヨーグルト		カップケーキ 牛乳	
午前	15 ジャムパン 麦茶	16 胡麻ポッキー 麦茶	17 じゃが餅 麦茶	18 ポーロ 麦茶	19 青のりラスク 麦茶	20 ビスコ 麦茶
昼食	麦ごはん チーズハンバーグ サラスパサラダ 南瓜スープ 果物	麦ごはん サバと大豆の煮つけ キャベツの香り漬け 豆乳汁 果物	麦ごはん 八宝菜 卵焼き みそ汁 果物	麦ごはん ししゃもの胡麻揚げ 五目煮 根菜汁 果物	麦ごはん 厚揚げの中華煮 さつま芋サラダ 具だくさん汁 果物	カレーライス サラダ スープ 果物
午後	草餅 牛乳	卵サンド 牛乳	どら焼き 牛乳	ピザトースト 牛乳	クッキー 飲むヨーグルト	
午前	22 バナナクッキー 麦茶	23 天皇誕生日	24 ホットケーキ 麦茶	25 ビスコ 麦茶	26 人参クッキー 麦茶	27 お焼き 麦茶
昼食	麦ごはん すき焼き風煮 ポテトサラダ みそ汁 果物	天皇誕生日 	麦ごはん 鮭フライ 大豆サラダ いんげんの胡麻和え 煮浸し風汁 果物	麦ごはん 松風焼き キャベツのおかか和え みそ汁 果物	麦ごはん 五目煮 小松菜の胡麻和え さつま芋スープ 果物	ビビンバ スープ 果物
午後	ジャムパン 牛乳		じゃがクッキー 牛乳	大学芋けんぴ 牛乳	フルーツヨーグルト	

※献立表の赤字は未満児のみの献立です。  
※材料の都合により献立の変更がある場合があります。

- 2日(火) 誕生会<完全給食>
- 4日(木) おにぎりの日  
(さくらんぼ組は園で用意します)
- 10日(水) パンの日  
(さくらんぼ組は園で用意します)

## 食育目標 食べ物や、食べることに感謝の気持ちを持つ。

0.1.2歳児~適切な量の給食を残さないように食べる。  
3歳以上児~食べ物や、それに関わる人への感謝の気持ちを持ちながら食べる。

### 大豆のすごいパワー!

大豆は、たんぱく質、脂質、ビタミンB群、カリウム、カルシウム、マグネシウム、鉄、食物繊維などを含んでいます。また、抗酸化作用がある大豆サポニンや骨粗しょう症の予防効果があるイソフラボンも含み、生活習慣病予防によいとわれています。

### もっと食べよう まめ

豆は、そのまま料理に使える水煮・蒸し煮の缶詰やレトルト食品も多くあります。これらの製品は手軽に使えるので、食事に取り入れて、豆の摂取量を増やしましょう。

