



2月のこんだてひょう



宮古保育園
R05・01・25

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
午前	 <p>いつもの料理に豆をプラス! 豆は、いろいろな料理に合うため、気軽に取り入れてみませんか。 カレー サラダ スープ ハンバーグ</p> 		1 ラスク 麦茶	2 小松菜せん 麦茶	3 胡麻クッキー 麦茶	4 せんべい 麦茶
昼食			麦ごはん 磯和え 肉団子のホクホク煮 胡瓜の酢の物 みそ汁 果物	 おたんじょうかい	麦ごはん 小松菜和え 鶏肉と大豆の揚げ煮 もやしのナムル みそ汁 果物	中華丼 和え物 スープ 果物
午後			ごへいもち 牛乳	鬼マフィン 牛乳	じゃがクッキー 牛乳	
午前	6 ジャムパン 麦茶	7 蒸かし芋 麦茶	8 ツナお焼き 麦茶	9 芋もち 麦茶	10 さつま芋クッキー 麦茶	11 建国記念日
昼食	麦ごはん 鮭フレーク 高野豆腐の肉詰め さつま芋サラダ みそ汁 果物	おにぎり～おにぎりの日～ 鯖とごぼうの煮つけ 卵焼き トマトサラダ みそ汁 果物 	麦ごはん ブロッコリー すき焼き風煮 ポテトサラダ みそ汁 果物	麦ごはん 南瓜煮 タラのもやしあんかけ 海藻サラダ みそ汁 果物	麦ごはん ふりかけ しゅうまい 三色ナムル わかめスープ 果物	建国記念の日 
午後	せんべい 牛乳		トマト蒸しパン 牛乳	フルーツサンド 牛乳	今川焼き 牛乳	F e u エハース ヨーグルト
午前	13 ホットケーキ 麦茶	14 蒸しパン 麦茶	15 ウエハース 麦茶	16 くだもの	17 ビスケット 麦茶	18 クッキー 麦茶
昼食	麦ごはん 磯和え 五目煮 小松菜のツナ和え みそ汁 果物	麦ごはん 粉ふき芋 タラのタルタルソースかけ きんぴらごぼう スープ 果物	麦ごはん コーンソテー 煮込みハンバーグ 小松菜のシラスサラダ スープ 果物	麦ごはん さつま芋煮 鯖のごまみそ焼き ほうれん草ときのこのお浸し みぞれ汁 果物	パン～パンの日～大豆煮 豆腐グラタン ブロッコリーの酢味噌和え 野菜スープ 果物 	親子丼 和え物 みそ汁 果物
午後	もちもちスイートポテト 牛乳		じゃこのおにぎり 牛乳	草餅 牛乳	ビーフン炒め 牛乳	フルーツヨーグルト
午前	20 ヨーグルト	21 くだもの	22 ポーロ 麦茶	23 天皇誕生日	24 えびせん 麦茶	25 ウエハース 麦茶
昼食	麦ごはん 芋煮 ピーマンの肉詰め サラスパサラダ スープ 果物	麦ごはん 枝豆 サバのみそ煮 和え物 チャプチェ 豆乳スープ 果物	麦ごはん トマト 八宝菜 マカロニサラダ にら玉スープ 果物	天皇誕生日 	麦ごはん ほうれん草ソテー カレーライス 春雨サラダ スープ 果物	スパゲティ サラダ スープ 果物
午後	Caせんべい 牛乳		焼きおにぎり 牛乳	卵サンド 牛乳	ラスク 牛乳	
午前	27 マフィン 麦茶	28 お焼き 麦茶	<div style="border: 2px dashed red; padding: 10px;"> <p>2日(木) 誕生会<完全給食> 7日(火) おにぎりの日 さくらんぼ組は園で用意します。 17日(金) パンの日 さくらんぼ組は園で用意します。</p> </div>			
昼食	麦ごはん ふりかけ 唐揚げの野菜あんかけ ピーマンのツナ和え みそ汁 果物	麦ごはん 胡麻和え 鮭のムニエル ごぼうサラダ スープ 果物				
午後	クッキー 牛乳					

※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ります。

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ボ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。

