



# 2月のこんだてひょう

宮古保育園  
R06・01・25

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	
午前 昼食	<b>大豆のすごいパワー！</b> 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されています。			1 小松菜せん 麦茶	2 芋もち 麦茶	3 ウエハース 麦茶	
午後 午前	5 マフィン 麦茶	6 ヨーグルト	7 ビスケット 麦茶	8 くだもの	9 お焼き 麦茶	10 枝豆ビスケット 麦茶	
昼食	麦ごはん グラスパ キノコのおかか和え スープ 果物	<b>おにぎり～おにぎりの日～</b> 鮭の西京焼き なめ草和え すまし汁 果物	麦ごはん チンジャオロース 卵焼き スープ 果物	麦ごはん 親子丼風煮 ポテトサラダ みそ汁 果物	麦ごはん カレー風肉じゃが トマトの酢味噌和え みそ汁 果物	五目うどん 和え物 果物	
午後 午前	12 振替休日	13 蒸しパン 麦茶	14 ウエハース 麦茶	15 ジャムパン 麦茶	16 やきいもクッキー 牛乳	17 せんべい 麦茶	
昼食	<b>振替休日</b>		麦ごはん 鯖の白菜あんかけ ブロッコリーのおかか和え みそ汁 果物	麦ごはん ドライカレー サラスパサラダ わかめスープ 果物	麦ごはん 肉豆腐 カラフルサラダ みそ汁 果物	<b>パン～パンの日～</b> 煮込みハンバーグ 小松菜のしらすサラダ スープ 果物	
午後 午前	19 わかめせん 麦茶	20 ラスク 麦茶	21 ポーロ 麦茶	22 枝豆ビスケット 麦茶	23 天皇誕生日	24 クッキー 麦茶	
昼食	麦ごはん 酢豚 春雨サラダ 卵スープ 果物	麦ごはん タラのタルタルソースかけ ピーマンのツナ和え みぞれ汁 果物	麦ごはん 麻婆茄子 もやしの胡麻和え 春雨スープ 果物	麦ごはん 鮭のきのこみそ焼き 小松菜ナムル みそ汁 果物	<b>天皇誕生日</b> 		和風スパゲティ サラダ スープ 果物
午後 午前	26 くだもの	27 ヨーグルト	28 ツナお焼き 麦茶	29 小魚せん 麦茶	<div style="border: 1px dashed red; padding: 5px;">           1日(木)誕生会&lt;完全給食&gt;            6日(火)おにぎりの日            さくらんぼ組は園で用意します。            16日(金)パンの日            さくらんぼ組は園で用意します。         </div>		
昼食	麦ごはん チキン南蛮 ほうれんそうの白和え みそ汁 果物	麦ごはん 鯖のカレー風焼き ブロッコリーのちくわサラダ みそ汁 果物	麦ごはん ピーマンの肉詰め 納豆和え みそ汁 果物	麦ごはん 鱈のもやしあんかけ 南瓜サラダ みそ汁 果物			
午後	Caせんべい 牛乳	きな粉団子 牛乳	クリームパン 牛乳	カル鉄おにぎり 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る場合があります。

**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。

