



1月のこんだてひょう



宮古保育園
R07・12・25

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
午前	5 お焼き 麦茶	6 ヨーグルト	7 ラスク 麦茶	8 蒸かし芋 麦茶	9 くだもの	10 せんべい 麦茶
昼食	麦ごはん 肉じゃが 小松菜のしらすサラダ みぞ汁 果物	麦ごはん 麻婆豆腐 春雨サラダ にら玉スープ 果物	麦ごはん サバのカレー風焼き 生揚げときのこの煮物 みぞ汁 果物	麦ごはん すき焼き風煮 ポテトサラダ みぞ汁 果物	パン～パンの日～ チリコンカン風煮 ブロッコリーの酢味噌和え 卵スープ 果物	チャーハン サラダ 牛乳 果物
午後	ちんすこう 牛乳	大学芋 牛乳	七草おにぎり 牛乳	卵サンド 牛乳	Feウエハース ヨーグルト	
午前	12 成人の日	13 ビスケット 麦茶	14 ポーク 麦茶	15 野菜せんべい 麦茶	16 胡麻クッキー 麦茶	17 ビスケット 麦茶
昼食	麦ごはん ピーマンの肉詰め マカロニサラダ 春雨スープ 果物	麦ごはん じゃが芋のチーズ焼き カラフルサラダ みぞ汁 果物	お誕生日会	麦ごはん 大根のうま煮 小松菜のツナサラダ みぞ汁 果物	和風スパゲティ サラダ 牛乳 果物	
午後		ジャムパン 牛乳	きな粉団子 牛乳	いちごまんじゅう 牛乳	金時スコーン 牛乳	
午前	19 小魚せんべい 麦茶	20 マフィン 麦茶	21 ひじきせんべい 麦茶	22 蒸しパン 麦茶	青のりせんべい 麦茶	24 クッキー 麦茶
昼食	麦ごはん 南瓜グラタン ほうれん草の中華風お浸し スープ 果物	麦ごはん 肉団子のホクホク煮 なめだけ和え みぞ汁 果物	麦ごはん 鶏肉の胡麻みそ焼き ひじきの煮物 豆乳汁 果物	麦ごはん 高野豆腐の卵とじ 小松菜のナムル みぞ汁 果物	麦ごはん 鰯のムニエル ピーマンのツナ和え 春雨スープ 果物	中華丼 和え物 牛乳 果物
午後	クッキー 牛乳	じゃこおにぎり 牛乳	マーブルケーキ 牛乳	芋まんじゅう 牛乳	フルーツヨーグルト	
午前	26 お野菜スナック 麦茶	27 ヨーグルト	28 芋もち 麦茶	29 野菜せんべい 麦茶	30 南瓜クッキー 麦茶	31 せんべい 麦茶
昼食	麦ごはん さつま芋コロッケ キャベツの中華サラダ コーンスープ 果物	おにぎり～おにぎりの日～ サバの味噌煮 納豆和え みぞれ汁 果物	麦ごはん 野菜炒め 卵焼き みぞ汁 果物	麦ごはん 和風ミートローフ 胡瓜の酢の物 卵スープ 果物	麦ごはん さわらの白菜あんかけ 小松菜と厚揚げの煮びたし みぞ汁 果物	五目うどん 和え物 牛乳 果物
午後	Caせんべい 牛乳	クリームパン 牛乳	しどぎもち 牛乳	カラフル蒸しパン 牛乳	チーズパン 牛乳	

9日(金)パンの日
さくらんぼ組は園で用意します。
15日(木)誕生会<完全給食>
27日(火)おにぎりの日
さくらんぼ組は園で用意します。

	未満児	以上児
エネルギー (kcal)	目標量 450 平均 479	380 405
食塩 (g)	目標量 1.4 平均 1.4	1.6 1.5

※未満児は午前おやつ・ごはんを含みます。

みずき団子作り
1月14日(水)
めろん組がみずき団子を作り、ばなな組と一緒に飾りつけをします。

春の七草
1月7日の朝に7種類の野菜が入った粥を食べる習慣があります。食べると災いを除き長寿福貴を得られると言われています。7種類言えるか親子でチャレンジしてみてください！



※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

郷土料理など行事食の関心を持つ。

0.1.2歳児～行事の楽しさを知る。

3歳以上児～行事や食品を通じて、季節感や伝統行事を知る。