



1月の献立表



2018年仁川ウエル保育園

日 曜 日	朝食 おやつ	献立	黄	赤	緑	その他・調味料
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
4 木	朝食 おやつ	【弁当】				
	フルーツポンチ 牛乳			ぎゅうにゅう	はいんかん、りんごかん、みかんかん	
5 金	朝食 おやつ	【弁当】				しお
	七草がゆ お茶		こめ		ななくさ	
6 土	朝食 おやつ	【弁当】				
	ピーチゼリー 牛乳		さとう	ぎゅうにゅう	ひーちじゅーす、おうとうかん、かんてん	
9 火	朝食 おやつ	☆世界料理☆ ビーフストロガノフ オリビエ サラダーンカ リッコタケーキ 牛乳	こめ、こむぎこ、さとう じゃがいも、まよねーず	ぎゅうもにく ういんなー どうにゅう、ちーす ぎゅうにゅう	たまねぎ、しめじ、まっしゅるーむ きゅうり、こーんかん、ぐりんびーす とまとかん、にんじん、たまねぎ れーすん	けちゃっぶ、 うすたーそーす、こんそ め、しお、こ しょう
	おやつ		ほっとけーきこ、さとう			
10 水	朝食 おやつ	御飯 鶏のから揚げ きゅうりとわかめの酢の物 えのきとたまねぎのみぞ汁	こめ かたくりこ、あぶら さとう、ごま	とりもにく みそ	しょうが、にんにく きゅうり、わかめ たまねぎ、えのき	しょうゆ、 す、こんぶと かつおのだし じる、ベー きんぐばうだー
	きな粉クッキー 牛乳		こむぎこ、さとう	ばたー、きなこ ぎゅうにゅう		
11 木	朝食 おやつ	御飯 筑前煮 プロッコリーとかぼちゃのチーズ和え 豆腐とわかめのみぞ汁	こめ こんにゃく、さとう	とりもにく ちーす とうふ、みそ	にんじん、だいこん、れんこん、しいたけ かぼちゃ、ぶろっこりー、かりふらわー ^ー わかめ	かつおとこん ぶのだし じる、しょ ゆ、こしょ う、しお
	せんざい お茶		せらたまこ、さとう	あすき、どうふ		
12 金	朝食 おやつ	御飯 さわらのごまみそ焼き きゅべつのゆかり和え にんじんとえのきのすまし汁	こめ さとう、ごま	さわら、みそ しらす みそ	きゅべつ、にんじん にんじん、えのき れーすん	しょうゆ、こ んぶとかつお のだし じる、しお
	レーズンフレーク 牛乳		こーんふれーく	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう		
13 土	朝食 おやつ	肉うどん 白菜と人参のお浸し バナナ	うどん、さとう さとう	ぶたもにく	たまねぎ はくさい、にんじん ぱなな	かつおとこん ぶのだし じる、しお、 しょうゆ
	ゆかりおにぎり お茶		こめ			
15 月	朝食 おやつ	カレーライス プロッコリーとカリフラワーのサラダ 人参とコーンのコンソメスープ	こめ、じゃがいも まよねーず	ぶたもにく つな	たまねぎ、にんじん ぶろっこりー、かりふらわー ^ー にんじん、こーんかん かんてん	かれーー、 しお、こしょ う、こんそ め、まっちゅ こ
	抹茶ゼリー 牛乳		さとう	ぎゅうにゅう		
16 火	朝食 おやつ	御飯 ハンバーグ きゅうりとしらすのサラダ ワインナーのスープ	こめ ばんこ さとう じゃがいも	ぶたひにく、ぎゅうひにく、ぎゅうにゅう しらす ういんなー	たまねぎ きゅうり、にんじん きゅべつ かぼちゃ	けちゃっぶ、 うすたーそーす、 しお、こ しょう、す、 ちゅうかだし
	大学かぼちゃ 牛乳		さとう、ぐろごま、あぶら	ぎゅうにゅう		
17 水	朝食 おやつ	おにぎり 豚汁 みかん	こめ こんにゃく、ごまあぶら	ぶたもにく、みそ、あぶらあげ	にんじん、はくさい、ごぼう、ねぎ みかん	しお、こんぶと かつおのだし じる、けちゃ っぶ、うすたー そーす、こんそ め、こしょう
	ミートスパゲティ お茶		すばげてい	ぶたひにく	にんじん、たまねぎ	
18 木	朝食 おやつ	御飯 鮭の塩焼き 切り干し大根 けんちん汁 きな粉パン	こめ さとう こんにゃく、ごまあぶら さとう、しょくばん	さけ あぶらあげ ぎなこ、はたー ぎゅうにゅう	にんじん、きりほしたいこん はくさい、にんじん、ごぼう、ねぎ	しお、こんぶと かつおのだし じる、しょ うゆ
	おやつ	牛乳				



1月の献立表



19	金	昼食 おやつ	焼きそば もやしときゅうりのナムル チンゲン菜の中華スープ わかめおにぎり お茶	やきそばめん ごまあぶら ごまあぶら こめ	ぶたももにく	にんじん、きゅべつ もやし、きゅうり ちゃんげんさい、たまねぎ わかめ	やきそばそーす、こしょう、しょうゆ、しお、がらすーぶ
22	月	昼食 おやつ	御飯 豚肉の生姜焼き ひじき煮 さつまいもとねぎのみぞ汁 お麩ラスク 牛乳	こめ さとう さとう、ごまあぶら さつまいも やきふ、まーがりん、さとう	ぶたももにく あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	しょうが、たまねぎ にんじん、ひじき、さやえんどう ねぎ	かつおとこんぶのだじる、しょうゆ
23	火	昼食 おやつ	御飯 白身魚の萬田揚げ おからの彩りサラダ かぼちゃとねぎのみぞ汁 チーズのふわふわケーキ 牛乳	こめ かたくりこ、さとう まよねーす ほっとけーきこ、さとう	さわら おから みそ ぎゅうにゅう、ちーす ぎゅうにゅう	しょうが きゅうり、にんじん、こーんかん かぼちゃ、ねぎ	しょうゆ、しお、かつおとこんぶのだじる
24	水	昼食 おやつ	☆彌郷土料理☆彌 御飯 山賊焼 凍り豆腐の煮物 だけのこ汁 おやぎ 牛乳	こめ さとう さとう こむぎこ、さとう、すりごま、あぶら、ごまあぶら ぎゅうにゅう	とりももにく こおりどうふ みそ ぎゅうにゅう	たまねぎ、ににく にんじん、だいこん、しいたけ、いんげん だけのこ、たまねぎ のざわな	かつおとこんぶのだじる、しょうゆ、べーきんぐばうだ、しお
25	木	昼食 おやつ	麻婆丼 春雨サラダ ワカメスープ オレンジゼリー 牛乳	こめ、さとう、かたくりこ はるさめ、ごまあぶら、さとう ごまあぶら、ごま さとう	もめんどうふ、ぶたひきにく、みそ ぎゅうにゅう	たまねぎ、ねぎ、しょうが きゅうり、もやし わかめ おれんじかじゅう、みかんかん、かんてん	しょうゆ、しお、す、がらすーぶ
26	金	昼食 おやつ	御飯 白身魚のマヨコーン焼き 人参ときゅうりのマリネ 白菜とベーコンのスープ 豆腐ドーナツ 牛乳	こめ まよねーす おりーふおいる、さとう こむぎこ、さとう	さわら しらす べーこん きぬごしどうふ ぎゅうにゅう	こーんかん きゅうり、にんじん はくさい	しお、こしょう、す、こんそめ、しょうゆ、べーきんぐばうだー
27	土	昼食 おやつ	豚丼 ほうれん草のお浸し 人参としめじのみぞ汁 ストロベリーヨーグルト 牛乳	こめ、さとう ごま さとう	ぶたももにく みそ よーぐると ぎゅうにゅう	たまねぎ ほうれんそう にんじん、しめじ いちごじゃむ、みかんかん	かつおとこんぶのだじる、しょうゆ
29	月	昼食 おやつ	☆彌クッキング☆彌 おにぎり 豚汁 みかん きつねうどん お茶	こめ さつまいも、こんにゃく うどん、さとう	ぶたももにく、みそ、あぶらあげ あぶらあげ	にんじん、だいこん、ごぼう みかん ねぎ	かつおとこんぶのだじる、しお
30	火	昼食 おやつ	食パン ミートグラタン コロコロサラダ ベジタブルスープ 鮭おにぎり お茶	しょくばん じゃがいも、さとう まよねーす こめ	ぎゅうひきにく、ちーす だいす さけ	たまねぎ、とまとかん きゅうり、たまねぎ、ぶろっこりー にんじん、こーんかん、ぐりんびーす	けちゃつぶ、うすたーそーす、こんそめ、しお、こしよう
31	水	昼食 おやつ	御飯 ブリの照り焼き キャベツと白菜の塩こんぶ和え わかめとまき麸のすまし汁 みたらし団子 お茶	こめ さとう まきふ じらたまこ、さとう、かたくりこ	ぶり ぎぬごしどうふ	はくさい、きゅべつ、しおこんぶ わかめ	かつおとこんぶのだじる、しょうゆ、しお