



1月の献立表



2019年仁川ウエル保育園

日	曜日	昼食 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	昼食 おやつ	【お弁当日】 マカロニきな粉牛乳	まかろに、さとう	きなこ ぎゅうにゅう		
5	金	昼食 おやつ	【お弁当日】 フルールポンチ牛乳		ぎゅうにゅう	はいんかん、みかんかん	
7	月	昼食 おやつ	カレーライス フロッコリーとカリフラワーのサラダ オニオンスープ 七草かゆ お茶	こめ、じゃがいも まよねーず	ぶたもにく つなみずにかん	たまねぎ、にんじん ぶろっこりー、かりふらわー たまねぎ ななくさ	かれーるう、 しょくえん、こ しょう、こんそ め、ばせりこ
8	火	昼食 おやつ	御飯 焼き肉 大根サラダ しめじとわかめのみぞ汁 もちもちチーズパン 牛乳	こめ あぶら、さとう さとう	ぎゅうもにく、こめみそ つなかん こめみそ	きゅべつ、もやし、にんじん、たまねぎ、りんご、しょうが、にんにく だいこん、きゅうり、にんじん しめじ、かつわわかめ	しょうゆ、け ちゃっぷ、うす たーそーす、す、 しゅうゆ、かつお こんぶだしじる、 べーきんぐばう だー、しょくえん
9	水	昼食 おやつ	ミートスパゲッティ 豆サラダ 野菜スープ いちごのケーキ 牛乳	すばげてい、おりーぶゆ、さとう まよねーず	ぶたひきにく だいすみずに	たまねぎ、ほーるとまとかんづめ、にんじん きゅうり、にんじん きゅべつ、たまねぎ、こーん いちごじゅむ	けちゃっぷ、 こんそめ、うす たーそーす、 しょくえん、こ しょう
10	木	昼食 おやつ	大根めし カレイの照り焼き 三色野菜のごま和え えのきと麸のみぞ汁 大学かぼちゃ 牛乳	こめ、さとう さとう こま、さとう やきふ	じゃこ かれい こめみそ	だいこん、にんじん ほうれんそう、もやし、にんじん えのき かぼちゃ	しょうゆ、しょ くえん、かつお こんぶだしじる
11	金	昼食 おやつ	御飯 クーピーリチー 三色マヨサラダ レタススープ ぜんざい お茶	こめ まよねーず かたくりこ	ぶたもにく たまご	にんじん、きりぼしだいこん、きざみこんぶ ぶろっこりー、にんじん、こーん れたす、ねぎ	しょうゆ、しょ くえん、こ しょう、がらすーぶ
12	土	昼食 おやつ	和風うどん ほうれん草のお浸し りんご ブルーベリーヨーグルト 牛乳	ゆでうどん さとう	とりもにく かつおぶし	しめじ、はくさい、にんじん きゅべつ、ほうれんそう りんご ぶるーベリージュム	しょうゆ、しょ くえん、かつお こんぶだしじる
15	火	昼食 おやつ	ロールパン マカロニグラタン キャベツときゅうりのツナ和え 白菜と人参のスープ わかめおにぎり お茶	ろーるぱん まかろに、ぱんこ おりーぶゆ、さとう	ういんなー、びざようちーす つなかん	こーん、ぶろっこりー きゅべつ、きゅうり はくさい、にんじん かつわわかめ	こんそめ、ばせ りこ、す、しょ うゆ、しょくえ ん、こしょう、 ほわいとそーす
16	水	昼食 おやつ	御飯 鮭のしょうが焼き 大根の煮物 かぼちゃと玉ねぎのみぞ汁 コカアッキー 牛乳	こめ さとう さとう	さけ だいすみずに、あつあげ こめみそ	しょうが だいこん、にんじん かぼちゃ、たまねぎ	しょうゆ、かつ おこんぶだしじ る、しょくえ ん、ここあ
17	木	昼食 おやつ	おにぎり 豚汁 みかん ピザトースト 牛乳	こめ いたこんにゃく、ごまあぶら	ぶたもにく、こめみそ、あぶらあげ	にんじん、はくさい、ごぼう、ねぎ みかん たまねぎ、びーまん	しょくえん、け ちゃっぷ、かつ おこんぶだしじ る
18	金	昼食 おやつ	二色丼 小松菜のおかかあえ 豆腐汁 きなこマフィン 牛乳	こめ、さとう	とりひきにく、たまご かつおぶし きぬごしうふ	さやえんどう こまつな、にんじん かつわわかめ、ねぎ	しょうゆ、かつ おこんぶだしじ る、しょくえん

19	土	夙食 おやつ	鶏照り丼 ほうれん草のおかか和え わかめと麸みそ汁 ホットケーキ 牛乳	こめ、さとう やきふ	とりももにく かつおぶし こめみそ どうにゅう ぎゅうにゅう	たまねぎ ほうれんそう、にんじん かっとわかめ いちごじゃむ	しょうゆ、かつ おこんぶだじる
21	月	夙食 おやつ	御飯 さわらのマヨコーン焼き ブロッコリーとカリフラワーのサラダ ミネストローネ さつまい芋スティック 牛乳	こめ まよねーす さとう、おりーぶゆ まかろに さつまいも、あぶら、ぐらにゅうとう	さわら つなみずにかん べーこん ぎゅうにゅう	こーん ぶろっこりー、にんじん、かりふらわー ほーるとまとかんづめ、たまねぎ、きゃべつ	しょくえん、こ しょう、す、こ んそめ
22	火	夙食 おやつ	御飯 豚肉と人参の煮物 ほうれん草とえのきのり和え 豆腐と三つ葉のお吸い物 きつねうどん お茶	こめ さとう ゆでうどん	ぶたももにく きぬごしどうふ たまごなしかまぼこ、あぶらあげ	にんじん、きりぼしだいこん、きぬさや、しょうが ほうれんそう、きゃべつ、にんじん、えのき、やきのり みつば ねぎ	しょうゆ、しょ くえん、す、か つおこんぶだし じる
23	水	夙食 おやつ	御飯 チキンフライ コールスローサラダ 野菜スープ 子供ミ お茶	こめ こむぎこ、ばんこ、あぶら まよねーす じやがいも こむぎこ、さとう、ごまあぶら	とりももにく	きゃべつ、にんじん たまねぎ、こーん たまねぎ、にんじん、にら	けちやっぷ、う すたーそーす、 しょくえん、こ しょう、こんそ め、しょうゆ、 す
24	木	夙食 おやつ	☆インド料理☆ キーマカレー コロコロ野菜サラダ ほうれん草のスープ チーズサモサ 牛乳	こめ さとう じゃがいも、あぶら、ぎょうざのかわ、まよどれ	ぶたひきにく ひざようちーす ぎゅうにゅう	たまねぎ、にんじん、ほーるとまとかんづめ、ぐりんびーす、こーん きゅうり、だいこん、たまねぎ、あかひーまん、れもんかじゅう ほうれんそう、たまねぎ こーん	かれーるう、 しょくえん、 す、こしょう、 がらすーぶ、こ んそめ
25	金	夙食 おやつ	御飯 牛肉のしぐれ煮 キャベツと白菜の塩昆布和え さつまいもとたまねぎのみそ汁 コーンチーズパン 牛乳	こめ しらたき、さとう さつまいも ほっとうけーきこ	ぎゅうももにく こめみそ ひざようちーす、ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	たまねぎ、しろねぎ、しょうが きゃべつ、はくさい、しおこんぶ たまねぎ こーん	しょうゆ、かつ おこんぶだじる
26	土	夙食 おやつ	焼きそば ブロッコリーの中華和え わかめスープ 鮭あにぎり お茶	ゆでちゅうかめん ごまあぶら、さとう ごま こめ	ぶたももにく さけ	きゃべつ、にんじん ぶろっこりー かっとわかめ	やきそばそー す、しょうゆ、 しょくえん、が らすーぶ
28	月	夙食 おやつ	御飯 鶏肉の照り焼き 和風サラダ かぶと油揚げのみそ汁 じゃこトースト 牛乳	こめ さとう おりーぶゆ、さとう しゃくほん、まよどれ	とりももにく かつおぶし こめみそ、あぶらあげ じゃこ ぎゅうにゅう	しょうが きゃべつ、きゅうり かぶのは、かぶ、にんじん あおのり	しょうゆ、す、 かつおこんぶだ じじる
29	火	夙食 おやつ	御飯 じゃがいもの中華炒め きゅうりともやしの和え物 白菜とベーコンのスープ かぼちゃの包み焼き 牛乳	こめ じゃがいも、さとう、ごまあぶら、ごま さとう、ごまあぶら ぎょうざのかわ、ぐらにゅうとう	ぶたももにく はむ べーこん ぎゅうにゅう	にんじん、ぴーまん、しょうが もやし、きゅうり はくさい	しょうゆ、しょ くえん、こしょ う、す、がら すーぶ
30	水	夙食 おやつ	御飯 ハンバーグ マカロニサラダ 玉ねぎとコーンのスープ ピーチゼリー 牛乳	こめ ぱんこ まかろに、まよねーす ぐらにゅうとう	ぶたひきにく、ぎゅうひきにく、とうにゅう はむ ぎゅうにゅう	たまねぎ きゅうり たまねぎ、にんじん、こーん ももかじゅう、ももかん、かんてん	けちやっぷ、う すたーそーす、 しょくえん、こ しょう、こんそ め
31	木	夙食 おやつ	御飯 さばのみぞ焼き きゅうりとわかめの酢の物 豆腐とねぎのすまし汁 フルーツヨーグルト 牛乳	こめ さとう さとう、ごま ぐらにゅうとう	さば、こめみそ きぬごしどうふ よーぐると ぎゅうにゅう	きゅうり、かっとわかめ ねぎ ばなな、みかんかん、ぱいんかん	しょうゆ、す、 かつおこんぶだ じじる