

1月献立表



仁川ウエル保育園

日	曜日	献立	黄 熟と力になるもの	赤 血や肉や骨になるもの	緑 体の調子を整えるもの	その他
4	土	昼食 ☆シお弁当日☆シ ココアケーキ 午後おやつ	ほっとけーきこ、ぐらにゅうとう	とうにゅう		ここあ
6	月	昼食 ☆シお弁当日☆シ ツナの炊き込みご飯 お茶 午後おやつ	こめ、ごま	つなみずにかん	にんじん	しょうゆ、しょうえん
7	火	昼食 御飯 たら西京焼き 凍り豆腐の煮物 玉ねぎとりのみそ汁 午後おやつ 七草がゆ お茶	こめ さとう さとう こめ	こめみそ、しろみそ、たら 凍り豆腐 こめみそ	にんじん、しいたけ、きぬさや たまねぎ、ねぎ、のり 七草	かつお・こんぶだしじる しょうゆ しょうえん
8	水	昼食 カレーライス 三色マヨサラダ バナナ 午後おやつ クッキー 牛乳	こめ、じゃがいも まよねーず こむぎこ、ぐらにゅうとう	ぶたももにく むえんばたー ぎゅうにゅう	たまねぎ、にんじん ぶろっこりー、にんじん、こーん ばなな	かれーるう しょうえん、こしょう
9	木	昼食 御飯 豚かつ ひじき煮 きのこ汁 午後おやつ フルーツヨーグルト 牛乳	こめ ばんこ、こむぎこ、あぶら いたこんにやく、さとう ぐらにゅうとう	ぶたひれにく だいずみずにかんづめ、あぶらあげ こめみそ よーぐると ぎゅうにゅう	にんじん、ひじき しめじ、えのき、ねぎ りんご、みかんかん、ばなな	しょうゆ けちやっば、うすたーそーず かつお・こんぶだしじる こしょう、食塩
10	金	昼食 御飯 牛肉のしぐれ煮 キャベツと白菜の塩昆布和え 豆腐のみそ汁 午後おやつ ぜんざい お茶	こめ しらたき、さとう しらたまこ、さとう	ぎゅうももにく きぬこしとうふ、こめみそ ゆであずき缶、きぬこしとうふ	たまねぎ、しろねぎ、しょうが きゃべつ、はくさい、塩こんぶ ねぎ、かつとわかめ	かつお・こんぶだしじる しょうゆ
11	土	昼食 鶏照り丼 ブロッコリーのおかかあえ わかめと麩みそ汁 午後おやつ オレンジ寒天ゼリー 牛乳	こめ、さとう やきふ ぐらにゅうとう	とりももにく かつおぶし こめみそ ぎゅうにゅう	たまねぎ ぶろっこりー、にんじん かつとわかめ おれんじてんねんかじゅう、みかんかん、かんてん	しょうゆ かつお・こんぶだしじる
14	火	昼食 御飯 白身魚の磯辺揚げ 切り干し大根の煮物 さつまいもたまねぎのみそ汁 午後おやつ ツナマヨピザ 牛乳	こめ こむぎこ さとう さつまいも まよどれ、ぎょうざの皮	たら あぶらあげ こめみそ つなみずにかん、びざようちーず ぎゅうにゅう	あおさ にんじん、きりぼしだいこん たまねぎ こーん	かつお・こんぶだしじる しょうえん しょうゆ
15	水	昼食 御飯 筑前煮 ブロッコリーのごま酢和え まり麩と三つ葉のお吸い物 午後おやつ 五平餅 お茶	こめ いたこんにやく、さとう すりごま まりふ こめ、もちごめ、さとう、すりごま	とりももにく かつおぶし こめみそ	だいこん、にんじん、れんこん、しいたけ ぶろっこりー、にんじん みつば	かつお・こんぶだしじる しょうゆ、す しょうえん しょうゆ
16	木	昼食 御飯 鶏の唐揚げ 和風サラダ だいこんと油揚げのみそ汁 午後おやつ ココアトースト 牛乳	こめ かたくりこ、あぶら おりーふゆ、さとう しょうばん、ぐらにゅうとう	とりももにく かつおぶし こめみそ、あぶらあげ むえんばたー ぎゅうにゅう	しょうが、にんにく きゃべつ、きゅうり、にんじん だいこん、ねぎ	かつお・こんぶだしじる す、しょうゆ ここあ
17	金	昼食 おにぎり 豚汁 みかん 午後おやつ 焼きそば お茶	こめ いたこんにやく、ごまあぶら ゆで中華めん	ぶたももにく、こめみそ、あぶらあげ ぶたももにく	にんじん、はくさい、ごぼう、ねぎ みかん きゃべつ、たまねぎ、にんじん	しょうえん かつお・こんぶだしじる やきそばそーず しょうゆ、こしょう
18	土	昼食 肉うどん きゃべつのおかかあえ りんご 午後おやつ 鮭おにぎり お茶	ゆでうどん、さとう こめ	ぶたももにく かつおぶし さけ	たまねぎ きゃべつ、にんじん りんご	かつお・こんぶだしじる しょうゆ、しょうえん

20	月	昼食	御飯 鮭のフライ ブロッコリーとカリフラワーのサラダ トマトスープ	こめ こむぎこ、あぶら、ばんこ まよねーず	さけ ベーこん こしあん	ぶろっこりー、かりふらわー、にんじん ほーるとまとかんづめ、たまねぎ、にんじん かんてん	こんぞめ けちゃっぴ しょくえん、こしょう うすたーそーず
		午後おやつ	羊羹 お茶	さとう			
21	火	昼食	御飯 豚肉と人参の煮物 白菜のごまマヨサラダ あおさのみそ汁	こめ さとう すりごま、まよねーず	ぶたももにく つなみずにかん こめみそ、きぬごしとうふ	にんじん、きりほしだいこん、きぬさや、しょうが はくさい、にんじん ねぎ、あおさ	かつお・こんぶだしじる す、しょくえん しょうゆ
		午後おやつ	ふかし芋 牛乳	さつまいも	ぎゅうにゅう		
22	水	昼食	御飯 回鍋肉 春雨中華サラダ ニラと卵の中華スープ	こめ さとう はるさめ、さとう かたくりこ	ぶたももにく、赤みそ、こめみそ ハム たまご	きゃべつ、にんじん、ピーまん もやし、きゅうり にら	ちゅうかだしのもと しょうゆ す、がらすーぶ しょくえん
		午後おやつ	アメリカンドッグ 牛乳	ほっとけーきこ、あぶら	ういんなー、とうにゅう ぎゅうにゅう		
23	木	昼食	御飯 カレイの照り焼き 三色野菜のごま和え 玉ねぎとわかめの味噌汁	こめ さとう ごま、さとう	かれい こめみそ あぶらあげ	ほうれんそう、もやし、にんじん かっとうわかめ、たまねぎ ねぎ	かつお・こんぶだしじる しょうゆ しょくえん
		午後おやつ	きざみうどん お茶	ゆでうどん			
24	金	昼食	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	ロールパン まかに、ばんこ おりーぶゆ、さとう	ういんなー、ひさようちーず、ぎゅうにゅう つなかん ベーこん	こーん、ぶろっこりー きゃべつ、きゅうり はくさい、にんじん	ホワイトソースミックス パセリ粉、食塩 す、しょうゆ こんぞめ、こしょう しょくえん
		午後おやつ	おはぎ 牛乳	もちごめ、こめ、さとう	こしあん、きなこ ぎゅうにゅう		
25	土	昼食	豚丼 キャベツと人参のごま和え 豆腐のすまし汁	こめ、さとう すりごま、さとう	ぶたももにく きぬごしとうふ	たまねぎ きゃべつ、にんじん ねぎ	かつお・こんぶだしじる しょうゆ、しょくえん
		午後おやつ	ストロベリーヨーグルト 牛乳	ぐらにゅうとう	よーぐると ぎゅうにゅう	いちごジャム	
27	月	昼食	御飯 さばのみそ焼き 小松菜のおかかあえ なすと玉ねぎのみそ汁	こめ さとう	さば、こめみそ かつおぶし こめみそ	こまつな、にんじん、しめじ なす、たまねぎ、ねぎ きゃべつ、ねぎ、あおのり	しょうゆ かつお・こんぶだしじる
		午後おやつ	お好み焼き お茶	おこのみやきこ、まよどれ	ぶたももにく、きぬごしとうふ、かつおぶし		おこのみそーず
28	火	昼食	御飯 じゃがいもの中華炒め 切り干し大根の中華和え ウインナーのスープ	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	ぶたももにく つなかん ういんなー	にんじん、ピーまん、しょうが こまつな、にんじん、きりほしだいこん たまねぎ	こんぞめ、パセリ粉 しょくえん、こしょう す、がらすーぶ
		午後おやつ	かみかみおやつ いりこ りんご 牛乳		いりこ	りんご	
29	水	昼食	御飯 鶏肉の照り焼き 白菜のごま和え かぼちゃと玉ねぎのみそ汁	こめ さとう ごま、さとう	とりももにく こめみそ	しょうが はくさい、ほうれんそう、にんじん かぼちゃ、たまねぎ、ねぎ	かつお・こんぶだしじる しょうゆ
		午後おやつ	スイートポテト 牛乳	さつまいも、ぐらにゅうとう	とうにゅう、むえんばたー ぎゅうにゅう		しょくえん
30	木	昼食	☆△奈良県☆△ 御飯 さわらの竜田揚げ もみうり のっぺい汁	こめ あぶら、かたくりこ さとう、ごま	さわら とりももにく	しょうが きゅうり、かっとうわかめ にんじん、だいこん	かつお・こんぶだしじる す、しょうゆ
		午後おやつ	とろとろわらび餅 牛乳	わらび餅粉、ぐらにゅうとう、さとう	きなこ ぎゅうにゅう		
31	金	昼食	御飯 牛肉のオイスターソース炒め わかめ和え 玉ねぎと人参の味噌汁	こめ あぶら さとう、おりーぶゆ	ぎゅうももにく つなかん こめみそ	きゃべつ、にんじん、にんにく、しょうが きゅうり、かっとうわかめ にんじん、たまねぎ	かつお・こんぶだしじる オイスターソース、こしょう す、しょうゆ がらすーぶ、しょくえん
		午後おやつ	ごま団子 牛乳	しらたまこ、さとう、すりごま	きぬごしとうふ ぎゅうにゅう		