

1 月 献 立 表

仁川ウエル保育園

日	曜日	時間帯	献立	黄	赤	緑	その他
				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	
04	月	昼食 午後おやつ	【お弁当日】 カップヨーグルト (はおと、キンダー) ミニ玄米おこし (はっは、ようが) 野菜入りそふとせんべい 牛乳	ミニ玄米おこし 野菜入りそふとせんべい	よーぐると ぎゅうにゅう		
05	火	昼食 午後おやつ	【お弁当日】 りんごケーキ 牛乳	ほっとけーきこ、ぐらにゅうとう	とうにゅう ぎゅうにゅう	りんごかん	
06	水	昼食	カレーライス キャベツときゅうりのサラダ オレンジ チーズ	こめ、じゃがいも まよねーず	ぶたももにく キャンディーチーズ	たまねぎ、にんじん きゃべつ、きゅうり、こーん オレンジ	かれーるう しょくえん、こしょう
		午後おやつ	わかめうどん お茶	干しうどん	あぶらあげ	ねぎ、かっとうわかめ	かつお・こんぶだしじる しょうゆ
07	木	昼食	御飯 高野豆腐のそぼろ煮 フロッコリーのこま酢和え 大根のみそ汁	こめ さとう すりごま	とりひきにく、高野豆腐	にんじん、きぬさや、しょうが ぶろっこりー、にんじん だいこん、ねぎ	しょうゆ す かつお・こんぶだしじる
		午後おやつ	七草がゆ お茶	こめ	こめみそ	七草	しょうゆ す
08	金	昼食	★鏡開き★ 御飯 松風焼き 白菜としらすのごま和え かぶのみそ汁	こめ さとう、ばんこ、ごま すりごま、さとう	とりひきにく、こめみそ しらすぼし こめみそ	たまねぎ、にんじん、しょうが、あおのり はくさい、にんじん かぶ・葉、かぶ	しょうゆ しょくえん かつお・こんぶだしじる
		午後おやつ	ぜんざい お茶	しらたまこ、さとう	ゆであずき缶、きぬごしとうふ		
09	土	昼食	ケチャップライス キャベツのツナサラダ コンソメスープ オレンジゼリー	こめ まよねーず	つなみずにかん ういんなー	たまねぎ、こーん きゃべつ、にんじん たまねぎ	けちやっぶ、こんそめ しょくえん、こしょう パセリ粉
		午後おやつ	牛乳	ぐらにゅうとう	ぎゅうにゅう	オレンジ天然果汁、みかんかん、かんてん	
12	火	昼食	御飯 たらの西京焼き ひじきの煮物 かぼちゃと玉ねぎのみそ汁 ストロベリーヨーグルト	こめ さとう いたこんにやく、さとう	こめみそ、しろみそ、たら だいずみずにかんづめ、あぶらあげ こめみそ	にんじん、ひじき、しいたけ かぼちゃ、たまねぎ いちごジャム	しょうゆ かつお・こんぶだしじる
		午後おやつ	牛乳	ぐらにゅうとう、コーンフレーク	よーぐると ぎゅうにゅう		
13	水	昼食	ロールパン クリームシチュー 三色サラダ りんご	ロールパン じゃがいも まよねーず	とりももにく、ぎゅうにゅう	たまねぎ、にんじん、ぶろっこりー ぶろっこりー、にんじん、こーん りんご	シチュー粉 しょくえん、こしょう
		午後おやつ	鮭おにぎり お茶	こめ	さけ		
14	木	昼食	鶏照り丼 小松菜としめじのお浸し わかめと麩のみそ汁 シュガーラスク	こめ、さとう やきふ ぐらにゅうとう、ラスクパン	とりももにく かつおぶし こめみそ むえんばたー ぎゅうにゅう	たまねぎ こまつな、にんじん、しめじ かっとうわかめ	しょうゆ かつお・こんぶだしじる
		午後おやつ	牛乳				
15	金	昼食	★震災の日★ 豚汁 おにぎり バナナ	いたこんにやく、ごまあぶら こめ	ぶたももにく、こめみそ、あぶらあげ	にんじん、はくさい、ごぼう、ねぎ ばなな	かつお・こんぶだしじる しょくえん
		午後おやつ	焼きそば お茶	ゆで中華めん	ぶたももにく	きゃべつ、たまねぎ、にんじん	やきそばそーず
16	土	昼食	肉うどん 小松菜のおかかあえ りんご	干しうどん、さとう	ぶたももにく かつおぶし	たまねぎ こまつな、にんじん りんご	しょくえん しょうゆ かつお・こんぶだしじる
		午後おやつ	ゆかりおにぎり お茶	こめ			ゆかり
18	月	昼食	御飯 鶏の唐揚げ キャベツの和風サラダ だいこんと揚げのみそ汁	こめ かたくりこ、あぶら おりーぶゆ、さとう	とりももにく かつおぶし こめみそ、あぶらあげ	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	す、しょうゆ かつお・こんぶだしじる しょうゆ、す
		午後おやつ	チヂミ お茶	ちぢみこ、さとう、ごまあぶら		たまねぎ、にんじん、にら	
19	火	昼食	御飯 じゃがいもの中華炒め 春雨サラダ 卵スープ	こめ じゃがいも、さとう、ごまあぶら、ごま はるさめ、ごまあぶら、さとう かたくりこ	ぶたももにく ハム たまご	にんじん、びーまん、しょうが もやし、きゅうり、にんじん ねぎ	しょくえん、こしょう しょうゆ、す がらすーぶ ここあ
		午後おやつ	ココアクッキー 牛乳	こむぎこ、ぐらにゅうとう	むえんばたー ぎゅうにゅう		
20	水	昼食	御飯 チキンソテー ポテトサラダ コーンスープ	こめ じゃがいも、まよねーず	とりももにく ハム とうにゅう	きゅうり、たまねぎ 裏ごしコーン、たまねぎ、こーん	がらすーぶ こしょう こんそめ、しょくえん
		午後おやつ	かみかみおやつ りんご、いりこ 牛乳		いりこ ぎゅうにゅう	りんご	
21	木	昼食	御飯 ブリの照り焼き 切り干し大根の煮物 玉ねぎとわかめの味噌汁	こめ さとう さとう	ぶり あぶらあげ こめみそ	にんじん、きりぼしだいこん たまねぎ、かっとうわかめ	しょうゆ かつお・こんぶだしじる しょくえん
		午後おやつ	ふかし芋 牛乳	さつまいも	ぎゅうにゅう		

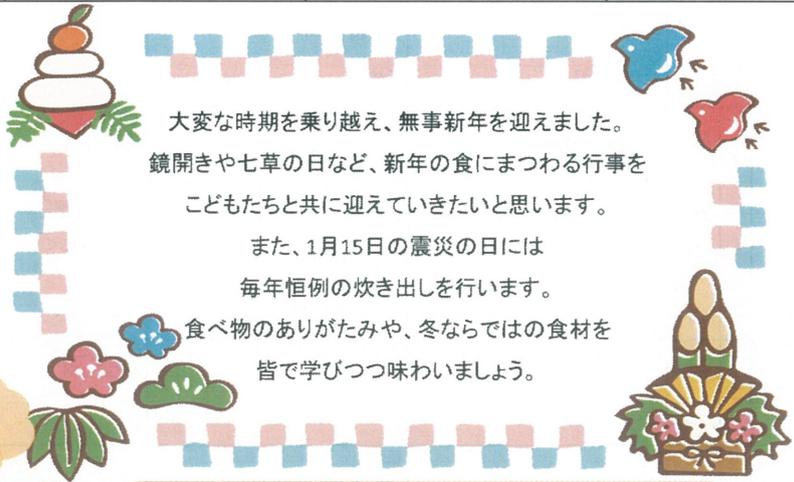
22	金	昼食	ロールパン れんこんハンバーグ スパゲッティサラダ トマトスープ	ロールパン ばんこ スパゲティ、まよねーず さとう	ぶたひきにく、ぎゅうひきにく ハム ベーこん	たまねぎ、れんこん きゅうり ほーるとまとかんづめ、たまねぎ、にんじん	けちゃっぶ、うすたーそーす しよくえん、こしょう こんぞめ
		午後おやつ	じゃこチャーハン お茶	こめ、ごま、ごまあぶら	しらすほし、かつおぶし	こまつな	しょうゆ
23	土	昼食	鶏すき丼 キャベツのおかか和え 豆腐のみそ汁	こめ、さとう さとう	とりももにく、やきどうふ かつおぶし	はくさい、にんじん きゃべつ、にんじん かっとわかめ	しょうゆ かつお・こんぶだしじる
		午後おやつ	ホットケーキ 牛乳	ほっとけーきこ、ぐらにゅうとう	とうにゅう ぎゅうにゅう	いちごジャム	
25	月	昼食	御飯 鮭のみそマヨ焼き 三種のみそびら きのこ汁	こめ まよねーず、さとう ごまあぶら、さとう	さけ、こめみそ	れんこん、にんじん、ごぼう しめじ、えのき、ねぎ	しょうゆ かつお・こんぶだしじる
		午後おやつ	キャロットケーキ 牛乳	ほっとけーきこ、ぐらにゅうとう	とうにゅう ぎゅうにゅう	にんじん	
26	火	昼食	御飯 豚肉と人参のさっぱり煮 白菜のごまマヨサラダ あおさのみそ汁	こめ さとう まよねーず、すりごま	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	ず、しよくえん しょうゆ かつお・こんぶだしじる
		午後おやつ	マーマレードクリームサンド 牛乳	しょくばん、ぐらにゅうとう	なまくりーむ ぎゅうにゅう	マーマレード	
27	水	昼食	卵とじうどん 切り干し大根の甘酢あえ みかん	干しうどん さとう	とりももにく、たまご つなかん	ねぎ、にんじん、しいたけ きゅうり、にんじん、きりほしだいこん みかん	かつお・こんぶだしじる ず、しょうゆ、しよくえん みかん
		午後おやつ	塩昆布おにぎり お茶	こめ		塩こんぶ	
28	木	昼食	御飯 さわらの若草焼き キャベツとえのきののり和え 小松菜と揚げのみそ汁	こめ まよねーず	さわら	ぶろっこりー にんじん、えのき、やきのり、きゃべつ こまつな	しょうゆ、しよくえん かつお・こんぶだしじる
		午後おやつ	ぶどうゼリー 牛乳	ぐらにゅうとう	ぎゅうにゅう	ぶどう天然果汁、かんでん	
29	金	昼食	御飯 チキンカツ コールスローサラダ じゃがいものコンソメスープ	こめ こむぎこ、ばんこ、あぶら まよねーず じゃがいも	とりももにく	きゃべつ、こーん、にんじん たまねぎ	けちゃっぶ、うすたーそーす しよくえん、こしょう こんぞめ
		午後おやつ	ソーセージパイ 牛乳	パイ皮	ういんなー ぎゅうにゅう		
30	土	昼食	豚丼 キャベツと人参のごま和え しめじとわかめのみそ汁	こめ、さとう すりごま、さとう	ぶたももにく	たまねぎ きゃべつ、にんじん しめじ、かっとわかめ	しょうゆ かつお・こんぶだしじる
		午後おやつ	ブルーベリーヨーグルト 牛乳	ぐらにゅうとう	こめみそ よーぐると ぎゅうにゅう	ぶるーべりーじゃむ	

調理室からのおたより

年が明け、年度替わりまで残り3カ月となりました。
子どもたちの成長を見守りながら、
1日1日を大切に過ごしてまいりたいと思います。

1月4日、5日は業者の納品がお休みの為
お弁当日になります。
4日はおやつも市販食品の提供となります。
ご協力よろしくお願ひ致します。

保育園での
人気おやつの
レシピです
ご参考にどうぞ！



大変な時期を乗り越え、無事新年を迎えました。
鏡開きや七草の日など、新年の食にまつわる行事を
子どもたちと共に迎えていきたいと思ひます。
また、1月15日の震災の日には
毎年恒例の炊き出しを行います。
食べ物のありがたみや、冬ならではの食材を
皆で学びつつ味わいましょう。

おはぎ (6~7個分)	
もち米	90g
米	60g
水	炊飯器のご飯1合分 (目盛りの8分目くらい)
こしあん	100g
きな粉	10g
砂糖	10g
食塩	ひとつまみ

- ~作り方~
1. もち米と米を洗い、炊飯器にセットして炊飯する
 2. 炊けたお米にこしあんを混ぜ込む
 3. きな粉と砂糖、塩を一つまみ混ぜ合わせる (甘さはお好みの加減で大丈夫です)
 4. 2を小判型に成形し、3のきな粉をまぶす