

2025年1月 献立表

仁川ウエル保育園

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		
<p>★七草がゆをいただきます。 7日の朝に無病を祈って、7種類の春の野菜をおかゆに入れて食べます。もともとは、中国の風習で、神様に供え、万病や邪気を払うために家族で食べます。 お正月で疲れた胃腸をいたわる効果もあります。保育園では子どもたちの無病を願い、おやつに七草がゆをいただきます。</p> <p>★1月17日は震災の日です。キンダーは、園庭であたたかい炊き出しと、非常食のα米をいただきます。温かいものを食べられる日々感謝して、少しでも食の大切さを感じてもらえればと思います。 ご家庭でも、防災について考える一日にしてください。</p>										4	お弁当日	
										せんべい・みかん 牛乳		
6	7 稲元あやのさんbirthdayリクエストメニュー 七草			8	9 新年のお祝飯			10 鏡開き			11	
カレーライス	米 豚肉 にんにく たまねぎ じゃがいも にんじん カレールウ	胚芽入りご飯	米 胚芽米	みそ煮込みうどん	干しうどん 鶏もも だいこん にんじん ごぼう 絹ごし豆腐 油揚げ ねぎ かつお・昆布だし汁 砂糖 みそ	鯛めし	米 だい 食塩 昆布だし汁	胚芽入りご飯	米 胚芽米	カレーピラフ	米 水 コンソメ 食塩 こしょう カレー粉 にんじん たまねぎ ピーマン ウィンナー パセリ粉	
マカロニサラダ	マカロニ ツナ きゅうり キャベツ にんじん 食塩 マヨネーズ	ちくわ磯辺揚げ	ちくわ(完了食さわら) あおのり 小麦粉 水 油	春菊のサラダ	しゅんぎく コーン キャベツ ベーコン ごま油 食塩 ごま	切干し大根の煮物	切り干しだいこん 油揚げ 干しいたけ にんじん いんげん しょうゆ 砂糖 かつお・昆布だし汁	すき焼き煮	牛肉 はくさい 焼き豆腐 焼豆 しらたき ねぎ しょうゆ 砂糖 かつお・昆布だし汁	スープ	はくさい たまねぎ わかめ 水 鶏ガラスープ しょうゆ 食塩	
チーズ	チーズ	ブロッコリーとコーンのサラダ	ブロッコリー きゅうり にんじん コーン チーズ 酢 砂糖 オリーブ油 食塩 こしょう	バナナ	バナナ	まり麩のずまし汁	焼豆 たらこ ごま油 しょうゆ 食塩 砂糖 かつお・昆布だし汁	きゃべつのごま和え	キャベツ にんじん きゅうり ちくわ ごま 砂糖 しょうゆ	バナナ	バナナ	
みかん	みかん	けんちん汁	だいこん にんじん ごぼう 木綿豆腐 油揚げ ねぎ かつおだし汁 しょうゆ 食塩	クリームサンド	食パン 卵 砂糖 小麦粉 無塩バター バニラ エッセンス 牛乳	オレンジ	オレンジ	みそ汁	さつまいも たまねぎ わかめ かつお・昆布だし汁 みそ	ようかん	こしあん 水 粉かんでん 砂糖	
牛乳	牛乳	七草粥・りんご	米 水 りんご	バナナドーナツ	バナナ おから ホットケーキ粉 砂糖 豆乳 油	かぼちゃのパンケーキ	ホットケーキ粉 豆乳 無塩バター 砂糖 かぼちゃ メープルシロップ	ぜんざい	ナーサリー：白玉粉 絹ごし豆腐 キンダー：餅こしあん あずき 砂糖	牛乳	牛乳	
13	14			15	16 傳佐そうじろうさんbirthdayリクエストメニュー			17 震災の集い(炊き出し)			18	
		胚芽入りご飯	米 胚芽米	三色どんぶり	米 鶏ひき肉 しょうが 砂糖 しょうゆ 油 卵 砂糖 食塩 油 ほうれんそう しょうゆ 焼きのり	胚芽入りご飯	米 胚芽米	おにぎり	米(α米) 食塩	けんちんうどん	干しうどん 鶏もも だいこん にんじん ごぼう 絹ごし豆腐 ねぎ かつお・昆布だし汁 しょうゆ 砂糖 食塩	
		ぶりの照り焼き	ぶり しょうゆ 砂糖	れんこんのきんぴら	れんこん ごぼう にんじん ちくわ ごま油 しょうゆ 砂糖 ごま	鮭フライ	さけ 小麦粉 パン粉 油 食塩 こしょう ケチャップ ウスターソース 砂糖	豚汁	豚肉 はくさい だいこん にんじん ごぼう こんにゃく さといも ねぎ かつお・昆布だし汁 みそ	キャベツとツナのサラダ	キャベツ ブロッコリー ツナ コーン 食塩 マヨネーズ	
		大根とじゃがいものそぼろ煮	だいこん じゃがいも にんじん 鶏ひき肉 かつお・昆布だし汁 しょうゆ 砂糖 片栗粉	みそ汁	キャベツ しめじ 油揚げ わかめ かつお・昆布だし汁 みそ	きゃべつサラダ	キャベツ きゅうり ハム にんじん コーン 食塩 こしょう マヨネーズ 酢 砂糖	みかん	みかん	バナナ	バナナ	
		みそ汁	はくさい えのき たまねぎ 油揚げ かつお・昆布だし汁 みそ	キウイフルーツ	キウイフルーツ	コーンスープ	クリームコーン たまねぎ 油 水 コンソメ 食塩 牛乳 パセリ粉	パン(保存食)	食パン	わかめおにぎり	米 わかめ ごま 食塩	
		コーンチーズパン	ホットケーキ粉 コーン 粉チーズ グラニュー糖 牛乳 チーズ	バナナドーナツ	バナナ おから ホットケーキ粉 砂糖 豆乳 油	ブルーベリージャムサンド	食パン ブルーベリージャム	牛乳	牛乳	麦茶	麦茶	
20	21			22 シークレットハンバーグ♪	23			24 黒川あおとさんbirthdayリクエストメニュー			25	
焼き豚チャーハン	米 焼き豚 たまねぎ ひじき にんじん ピーマン ごま油 しょうゆ 鶏ガラスープ にんにく	わかめご飯	米 わかめ 食塩	ロールパン	ロールパン	胚芽入りご飯	米 胚芽米	炊き込みご飯	米 鶏もも にんじん しめじ えのき ひじき 水 しょうゆ 砂糖	ハヤシライス	米 豚肉 たまねぎ じゃがいも にんじん しめじ 油 ハヤシルウ ケチャップ	
れんこんごまマヨサラダ	れんこん にんじん ごま油 コーン ツナ マヨネーズ しょうゆ すりごま	筑前煮	鶏もも れんこん ごぼう にんじん こんにゃく さといも しんじけ いんげん かつおだし汁 しょうゆ 砂糖	ハンバーグ	牛ひき肉 豚ひき肉 たまねぎ こしょう 食塩 パン粉 ケチャップ ウスターソース 砂糖	鶏肉のみそ焼き	鶏もも みそ 砂糖 ごま ごま油	かわい照り焼き	かわい しょうゆ 砂糖	ツナサラダ	キャベツ きゅうり ツナ マカロニ マヨネーズ 食塩 こしょう	
スープ	キャベツ ベーコン たまねぎ 鶏ガラスープ 食塩 しょうゆ 片栗粉	ブロッコリーとコーンのサラダ	ブロッコリー きゅうり にんじん コーン 酢 砂糖 オリーブ油 食塩 こしょう	さつまいものサラダ	さつまいも きゅうり にんじん 干し豆腐 ハム マヨネーズ 食塩	カレー風味マヨサラダ	キャベツ きゅうり にんじん ハム コーン マヨネーズ 食塩 こしょう カレー粉	ほうれん草のサラダ	ほうれんそう キャベツ ベーコン コーン オリーブ油 食塩 こしょう	みかん	みかん	
オレンジ	オレンジ	みそ汁	たまねぎ 油揚げ ねぎ かつお・昆布だし汁 みそ	スープ	はくさい しめじ ベーコン 油 コンソメ 牛乳 食塩 片栗粉 パセリ粉	かき玉汁	たまねぎ 卵 ねぎ かつおだし汁 しょうゆ 食塩 砂糖 片栗粉	みそ汁	あおさ たまねぎ しめじ かつお・昆布だし汁 みそ			
フルーツヨーグルト	ヨーグルト みかん缶 バイン缶 バナナ 砂糖	ポテサラサンド	食パン じゃがいも にんじん ハム マヨネーズ 食塩	梅しらすおにぎり	米 うめ干し しらす干し ごま しょうゆ 焼きのり	さつまいもスティック	さつまいも 油 食塩	ココアトースト	食パン ココア 無塩バター グラニュー糖	ホットケーキ	にんじん ホットケーキ粉 牛乳 砂糖 メープルシロップ	
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	麦茶	麦茶	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	
27	28			29	30			31				
ミートスパゲティ	スパゲティ 豚ひき肉 たまねぎ かぼちゃ にんじん にんにく トマト缶 ケチャップ 砂糖 ウスターソース コンソメ オリーブ油	納豆ご飯	米 胚芽米 納豆	胚芽入りご飯	米 胚芽米	食パン	食パン	胚芽入りご飯	米 胚芽米			
冬野菜のサラダ	カリフラワー ブロッコリー かぶ かぶ・栗 ウィンナー コーン 食塩 マヨネーズ	五目卵焼き	卵 鶏ひき肉 にんじん ひじき きぬさや かつお・昆布だし汁 砂糖 しょうゆ 油	かわいバターしょうゆ焼き	かわい バター しょうゆ	鶏肉のトマト煮	鶏もも 食塩 こしょう 片栗粉 油 たまねぎ にんじん れんこん 食塩 水 トマト缶 にんにく コンソメ	豚肉のカレーピカタ	豚肉 食塩 こしょう 小麦粉 卵 粉チーズ 油 カレー粉			
コンソメスープ	はくさい たまねぎ にんじん コンソメ 食塩 こしょう	ごまつなと油揚げのお浸し	ごまつな にんじん 油揚げ かつお・昆布だし汁 しょうゆ 砂糖	ひじきの煮物	ひじき 油揚げ にんじん れんこん きぬさや こんにゃく 砂で大豆 干しいたけ しょうゆ 砂糖 かつおだし汁	ジャーマンポテト	じゃがいも ウィンナー たまねぎ パセリ 食塩 こしょう コンソメ	フレンチサラダ	キャベツ きゅうり にんじん ハム 酢 砂糖 オリーブ油 食塩 こしょう			
りんご	りんご	みそ汁	だいこん たまねぎ わかめ かつお・昆布だし汁 みそ	みそ汁	かぶ かぶ・栗 油揚げ かつお・昆布だし汁 みそ	スープ	コーン たまねぎ キャベツ 油 水 コンソメ 食塩 パセリ粉	スープ	じゃがいも たまねぎ コーン コンソメ 食塩 こしょう 水 パセリ粉			
みたらし団子	白玉粉 木綿豆腐 砂糖 しょうゆ 片栗粉	アップルパイ	パイシート 砂糖 りんご 干し豆腐	肉まん	強力粉 小麦粉 ドライイースト 砂糖 豚肉 干しいたけ だけのこ ねぎ ごま油 しょうゆ 砂糖 食塩 こしょう 片栗粉	鮭おにぎり	米 さけ 食塩 ごま 焼きのり	フレンチトースト	食パン 卵 砂糖 牛乳			
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	麦茶	麦茶	牛乳	牛乳			