

2026年1月 献立表

仁川ウエル保育園

★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。

★9日に鏡開きを行います。 ナーサリーは白玉、キンダーはおもち入りぜんざいをいただきます。

★1月16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に感謝して、少しでも食の大切さを感じてもらえればと思います。

★世界の料理
『ムサカ』
ムサカは、ギリシャ料理を代表する伝統的な家庭料理の一つです。この料理は、ひき肉やナス、ミートソース、そしてなめらかなベシャメルソースを重ね、オープンで焼き上げたものです。
『コトソウパ・アヴゴレモノ』
ギリシャの伝統的なスープで、鶏肉、卵、レモンを使用します。このスープは、鶏肉の出汁をベースにし、溶き卵とレモン汁を加えて、クリーミーで酸味のある味わいを楽しむことができます。

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日	
5		6	新年のお祝飯	7		8		9	鏡開き	10	
		鯛めし	米 たい 食塩 昆布だし汁	胚芽入りご飯	米 胚芽米	胚芽入りご飯	米 胚芽米	味噌ラーメン	中華めん 豚ひき肉 キャベツ たまねぎ にんじん もやし コーン 無塩バター 水 鶏ガラスープ みそ 食塩	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
		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	チキンカツ	鶏むね 食塩 こしょう 小麦粉 パン粉 油 ケチャップ ウスターソース 砂糖	ポークチャップ	豚肉 たまねぎ にんにく 油 ケチャップ 中濃ソース 砂糖 しょうゆ コンソメ	かぶとツナのサラダ	かぶ ブロッコリー きゅうり ツナ マヨネーズ 食塩 しょうゆ	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
		まり麩のすまし汁	焼ふ たまねぎ ほうれんそう しょうゆ 食塩 砂糖 かつお・昆布だし汁	さつま芋のサラダ	さつまいも きゅうり ハム こまつな 食塩 マヨネーズ	ポパイサラダ	ほうれんそう キャベツ ベーコン オリーブ油 食塩 こしょう	バナナ	バナナ	オレンジ	オレンジ
		オレンジ	オレンジ	みそ汁	えのき たまねぎ わかめ かつお・昆布だし汁 みそ	スープ	たまねぎ にんじん コーン じゃがいも 水 コンソメ 食塩				
スイートポテト	さつまいも 砂糖 無塩バター 牛乳	ごまラスク	フランスパン グラニュー糖 無塩バター ごま	七草粥・りんご	米 水 りんご	キャロットクッキー	小麦粉 無塩バター 砂糖 にんじん 牛乳	ぜんざい（キンダー餅、ナーサリー・白玉）	白玉粉 絹ごし豆腐 水 こしあん あずき（乾） 砂糖	ココアパンケーキ	ホットケーキ粉 砂糖 牛乳 ココア
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	麦茶	麦茶	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
12		13	シークレットハンバーグ♪	14		15	たいようクッキング♪	16	震災の集い（炊き出し）	17	第四回 ウエルみんな食堂
		胚芽入りご飯	米 胚芽米	胚芽入りご飯	米 胚芽米	ビビンバ	米 豚肉 油 ねぎ しょうが にんにく しょうゆ 食塩 砂糖 もやし にんじん 水 食塩 ごま油 ほうれんそう しょうゆ ごま油 ごま	ひじきごはん（保存食）	米 ひじき 砂糖 しょうゆ	おにぎり	米 食塩 さけ ツナ マヨネーズ
		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 豆乳	鮭のみそマヨ焼き	さけ みそ マヨネーズ	スープ	はくさい たまねぎ にんじん ベーコン 鶏ガラスープ 食塩 わかめ	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	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
		粉ふき芋	じゃがいも あおのり 食塩	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 ごま 食塩	キウイフルーツ	キウイフルーツ	みかん	みかん	バナナ	バナナ
		みそ汁	かぶ たまねぎ 油揚げ かつお・昆布だし汁 みそ かぶ・栗	すまし汁	たまねぎ 絹ごし豆腐 しめじ ねぎ かつお・昆布だし汁 しょうゆ 食塩						
		アメリカンドック	ウィンナー ホットケーキ粉 牛乳 油	フルーツゼリー	ゼラチン 水 砂糖 みかん缶 バナナ バイン缶 もも缶	肉まん	強力粉 小麦粉 ドライイースト 油 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 片栗粉	パン（保存食）	食パン	いちごサンド	食パン いちごジャム
		牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
19		20		21	はおとクッキング♪	22		23	世界ぐるり旅〜ギリシャ〜	24	
胚芽入りご飯	米 胚芽米	クリームスパゲティ	スパゲティ 食塩 こしょう 小麦粉 牛乳 無塩バター コンソメ ウィンナー たまねぎ しめじ ほうれんそう	胚芽入りご飯	米 胚芽米	ふりかけご飯	米 胚芽米 かつお節 ごま しょうゆ 砂糖	ロールパン	ロールパン	肉うどん	干しうどん 豚肉 しょうが たまねぎ にんじん ねぎ 砂糖 しょうゆ かつおだし汁 しょうゆ 砂糖 食塩 ごまつな
タンドリーチキン	鶏もも 食塩 しょうゆ にんにく カレー粉 ヨーグルト 鶏ガラスープ	白菜とツナのごま和え	はくさい にんじん ツナ しょうゆ ごま	回鍋肉	豚肉 にんじん キャベツ ピーマン 赤みそ みそ 砂糖 しょうゆ	焼きししゃも	ししゃも	ムサカ	豚ひき肉 たまねぎ なす 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 食塩 無塩バター 小麦粉 牛乳 パン粉 チーズ ブロッコリー	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
ブロッコリーのサラダ	ブロッコリー きゅうり コーン 酢 砂糖 オリーブ油 食塩 こしょう	りんご	りんご	切干大根のナムル	切り干しだいこん にんじん きゅうり ハム しょうゆ ごま油 ごま 食塩	じゃが芋炒め	じゃがいも にんじん ピーマン 豚肉 油 食塩 砂糖 しょうゆ しょうが こしょう ごま油 ごま	コトスパ・アヴゴレモノ	鶏もも にんじん たまねぎ 卵 レモン にんにく コンソメ パセリ粉	オレンジ	オレンジ
スープ	たまねぎ にんじん だいこん 水 コンソメ 食塩 こしょう			スープ	たまねぎ チンゲンサイ えのき 水 鶏ガラスープ 食塩	みそ汁	ごまつな 絹ごし豆腐 たまねぎ かつおだし汁 みそ				
ようかん	こしあん 水 粉かんでん 砂糖	おかかチーズおにぎり	米 かつお節 チーズ しょうゆ 食塩	ベーコンポテトパイ	パイシート じゃがいも たまねぎ ベーコン コンソメ	マーマレードホイップサンド	食パン マーマレード 生クリーム	バナナケーキ	ココア 小麦粉 ベーキングパウダー グラニュー糖 牛乳 バター バナナ	おかかおにぎり	米 かつお節 食塩 しょうゆ
牛乳	牛乳	麦茶	麦茶	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	麦茶	麦茶
26		27		28		29		30		31	
胚芽入りご飯	米 胚芽米	キーマカレー	米 豚ひき肉 トマト缶 たまねぎ じゃがいも にんじん にんにく 油 カレー粉 コンソメ 食塩 カレールウ	胚芽入りご飯	米 胚芽米	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	胚芽入りご飯	米 胚芽米	ブルコギ丼	米 豚肉 たまねぎ にんじん にら にんにく ごま油 ごま しょうゆ 砂糖 片栗粉 みそ
かれいのバターしょうゆ焼き	かれい バター しょうゆ	ひじきとキャベツのサラダ	ひじき キャベツ ベーコン コーン 油 マヨネーズ 食塩 にんじん	豚肉とさつまいものみそ炒め	豚肉 さつまいも ピーマン にんじん ねぎ にんにく 油 赤みそ しょうゆ 砂糖	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	松風焼き	鶏ひき肉 たまねぎ 絹ごし豆腐 片栗粉 みそ 砂糖 しょうゆ 油 ごま	スープ	じゃがいも コーン たまねぎ わかめ 水 鶏ガラスープ 食塩
ハムとコーンのサラダ	キャベツ きゅうり にんじん コーン ハム マヨネーズ 食塩	オレンジ	オレンジ	ほうれんそうのり和え	ほうれんそう もやし にんじん 焼きのり 砂糖 しょうゆ	肉団子スープ	鶏ひき肉 しょうが 片栗粉 はくさい にんじん たまねぎ しいたけ 鶏ガラスープ 食塩 しょうゆ	五目煮	ゆで大豆 れんこん ごぼう にんじん こんにゃく かつお・昆布だし汁 しょうゆ 砂糖 きぬさや	バナナ	バナナ
みそ汁	たまねぎ かぼちゃ 油揚げ ねぎ かつお・昆布だし汁 みそ			すまし汁	焼ふ たまねぎ ねぎ かつお・昆布だし汁 しょうゆ 食塩	みかん	みかん	みそ汁	わかめ たまねぎ さつまいも 油揚げ かつお・昆布だし汁 みそ		
チーズ蒸しパン	小麦粉 ベーキングパウダー 牛乳 砂糖 スライスチーズ	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	カスタードプリン	卵 牛乳 砂糖 メープルシロップ	きな粉揚げパン	ロールパン 油 きな粉 砂糖 食塩	あおのりポテト	じゃがいも 食塩 あおのり 油	スティックパイ	パイシート 砂糖
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳