



2019年1月 こんだて予定表



北白川いづみ保育園

月 21	火 8・22	水 9・23	木 10・24	金 11・25	土 12・26	月 28	火 15・29	水 16・30	木 17・31	金 18	土 19
カレーライス コーンと フロッコリーの サラダ	ごはん フロッコリーと 鶏肉の吉野煮 なます みそ汁	ごはん 八宝菜 ごぼうの 唐揚げ しめじと ほうれん草の スープ	青菜ご飯 つくねと 里芋煮 金時豆煮 みそ汁	ごはん 焼魚 青菜の いそ和え 大根煮 みそ汁	鶏肉と きのこの 煮込みうどん さつま芋と 油揚げ煮	鮭寿司 小芋と こんにゃくの とぼろ煮 すまし汁	ごはん とじささみと 青菜の レモン和え 根菜の じゃこ炒め みそ汁	ごはん 魚の天ぷら 青菜と白菜の おかか合え 人参煮 みそ汁	豚汁うどん ツナとじゃが芋 の和風サラダ フルーツ	ごはん 春雨と きのこ炒め ひじき煮 みそ汁	ロールパン 肉団子と 野菜の シチュー
米(七分つき) 50 牛肉 40 人参 15 玉ねぎ 30 じゃが芋 40 しょうが 2 小麦粉 マーガリン カレー粉 ケチャップ ソース こいくちしょうゆ 塩 素精糖 コンソメ なたね油 フロッコリー 40 コーン缶 8 なたね油 米酢 こいくちしょうゆ	米(七分つき) 45 鶏肉 30 フロッコリー 35 しめじ 10 うすくちしょうゆ 塩 みりん 昆布・かつおだし 片栗粉 大根 45 金時人参 8 ちりめんじゃこ 3 ゴマ 2 米酢 こいくちしょうゆ 素精糖 白菜 15 油揚げ 5 みそ 煮干し	米(七分つき) 45 豚肉 30 人参 10 玉ねぎ 20 白菜 30 もやし 20 うずらの卵 いか 10 きくらげ 2 こいくちしょうゆ 塩 オイスターソース なたね油 片栗粉 ごぼう 35 こいくちしょうゆ 素精糖 片栗粉 なたね油 しめじ 10 ほうれん草 15 うすくちしょうゆ 中華だし	米(七分つき) 45 青菜 15 かつお節 こいくちしょうゆ 鶏ミンチ 30 里芋 50 人参 20 さやいんげん 8 こいくちしょうゆ 素精糖 昆布だし 金時豆 20 素精糖 塩 キャベツ 15 焼きふ 2 みそ 煮干し	米(七分つき) 45 魚 50 塩 青菜 60 のり こいくちしょうゆ 大根 30 うすくちしょうゆ 塩 昆布・かつおだし さつま芋 20 えのき 10 みそ 煮干し	うどん 150 鶏肉 30 人参 10 生しいたけ 8 しめじ 8 えのき 8 白菜 30 青ねぎ 5 うすくちしょうゆ みりん 昆布・かつおだし さつま芋 45 油揚げ 5 こいくちしょうゆ 素精糖	米(七分つき) 45 米酢 素精糖 塩 鮭 30 みつば 5 ゴマ 2 のり 合挽きミンチ 15 小芋 30 こんにゃく 15 こいくちしょうゆ 素精糖 青菜 15 えのきだけ 10 とろろ昆布 2 うすくちしょうゆ 塩 昆布・かつおだし	米(七分つき) 45 鶏ささ身 30 青菜 25 もやし 20 レモン汁 こいくちしょうゆ 素精糖 ゴマ ごぼう 15 れんこん 20 人参 10 ちりめんじゃこ 3 こいくちしょうゆ みりん ごま油 玉ねぎ 15 油揚げ 5 みそ 煮干し	米(七分つき) 45 魚 50 小麦粉 塩 なたね油 青菜 30 白菜 30 かつお節 こいくちしょうゆ 人参 20 こいくちしょうゆ 素精糖 もやし 15 わかめ 2 みそ 煮干し	うどん 150 豚肉 30 人参 10 白菜 30 大根 20 生しいたけ 10 青ねぎ 5 みそ かつおだし ツナ缶 15 じゃが芋 35 さやいんげん 8 なたね油 米酢 こいくちしょうゆ 塩 りんご	米(七分つき) 45 豚肉 30 春雨 8 エリンギ 8 しめじ 8 生しいたけ 8 人参 10 青菜 15 ゴマ 2 ごま油 こいくちしょうゆ 中華だし ひじき 3 人参 10 油揚げ 5 こんにゃく 10 こいくちしょうゆ 素精糖 昆布だし 大根 20 白ねぎ 10 みそ 煮干し	ロールパン 40 合挽きミンチ 40 玉ねぎ 10 片栗粉 こいくちしょうゆ 塩 人参 15 じゃが芋 50 しめじ 10 フロッコリー 20 うすくちしょうゆ コンソメ 塩
レーズン入り 蒸しパン 牛乳・煮干	さつま芋 スティック 牛乳・こんぶ	人参と りんごのケーキ 牛乳・スルメ	生クリーム ロールパン 牛乳・煮干	ゴマクッキー リンゴジュース・煮干	ビスケット せんべい 牛乳	きな粉団子 牛乳・煮干	さつま芋の チーズサンド みかんジュース・煮干	ジャムトースト 牛乳・こんぶ	渦巻き おにぎり 牛乳・スルメ	焼き芋 りんご 牛乳・煮干	ビスケット せんべい 牛乳
小麦粉 素精糖 塩 干しぶどう 牛乳・煮干	さつま芋 なたね油 牛乳・こんぶ	小麦粉 人参 卵 マーガリン りんご 素精糖 牛乳・スルメ	ロールパン 生クリーム 素精糖 牛乳・煮干	小麦粉 ゴマ 素精糖 マーガリン リンゴジュース・煮干	ビスケット せんべい 牛乳	白玉粉 きな粉 素精糖 牛乳・煮干	さつま芋 スライスチーズ みかんジュース・煮干	食パン りんごジャム 牛乳・こんぶ	米(七分つき) 梅干 塩昆布 のり 牛乳・スルメ	さつま芋 りんご 牛乳・煮干	ビスケット せんべい 牛乳

4日 煮込みうどん・高野とじゃが芋煮(うどん・人参・玉ねぎ・油揚げ・わかめ 高野豆腐・じゃが芋) おやつ:せんべい・ビスケット・りんごジュース

5日 焼き飯・みそ汁(合挽きミンチ・人参・玉ねぎ・コーン缶 じゃが芋・油揚げ・わかめ) おやつ:せんべい・ビスケット・りんごジュース

7日 七草がゆ・おにしめ・フルーツ(米・七草・大根・かぶ・卵 鶏肉・人参・れんこん・干しいたけ・こんにゃく・じゃが芋・りんご) おやつ:レーズン入り蒸しパン・牛乳(小麦粉・素精糖)

