



2019年11月 こんだて予定表



北白川いづみ保育園

金 1・15	土 2・16	月 18	火 5・19	水 6・20	木 7・21	金 8・22	月 11・25	火 12・26	水 13・27	木 14・28	土 30
ごはん れんこんと フロッコリーの 炒め物 切干大根煮 すまし汁	鶏肉と 大根の 煮込みうどん さつま芋煮	カレーライス フルーツ サラダ	ごはん 高野豆腐の とほろ煮 ほうれん草と エリンギ炒め みそ汁	ごはん 焼き魚 青菜と 白菜の ゴマ和え 人参煮 みそ汁	味噌ラーメン さつま芋と さやいんげん のサラダ	ごはん 鶏肉と 大根煮 里芋の から揚げ みそ汁	しめじご飯 さつま汁 フルーツ	ごはん きのこ ハンバーグ 刻み昆布と 大根サラダ みそ汁	ごはん いわしの 天ぷら 青菜の 磯和え さつま芋煮 みそ汁	ごはん 白菜と豆腐の オイスター ソース炒め フロッコリーの おかか和え 中華スープ	パン 鶏肉の トマトスープ
米(七分つき) 45 豚肉 30 れんこん 25 フロッコリー 25 塩 なたね油 切干大根 6 人参 10 油揚げ 5 こいくちしょうゆ 素精糖 昆布だし 青菜 15 えのきだけ 10 とろろ昆布 1 うすくちしょうゆ 塩 昆布・かつおだし	うどん 150 鶏肉 30 人参 10 大根 20 油揚げ 5 生しいたけ 8 青菜 15 うすくちしょうゆ 塩 昆布・かつおだし さつま芋 40 こいくちしょうゆ 素精糖 昆布だし	米(七分つき) 50 牛肉 30 人参 15 玉ねぎ 30 じゃが芋 40 しょうが 小麦粉 マーガリン カレー粉 こいくちしょうゆ ソース ケチャップ 塩 素精糖 コンソメ リンゴ 15 柿 20 きゅうり 15 なたね油 米酢 素精糖	米(七分つき) 45 鶏ミンチ 30 高野豆腐 8 人参 10 干し椎茸 1.5 さやいんげん 8 こいくちしょうゆ 素精糖 ほうれん草 30 エリンギ 30 なたね油 塩 こいくちしょうゆ じゃが芋 20 わかめ 2 みそ 煮干し	米(七分つき) 45 さんま 50 塩 青菜 30 白菜 30 ゴマ 2 こいくちしょうゆ 素精糖 人参 こいくちしょうゆ 素精糖 昆布だし 大根 20 えのき 10 みそ 煮干し	中華めん 90 豚肉 20 もやし 30 きくらげ 2 青ねぎ 5 なたね油 みそ 中華だし さつま芋 50 さやいんげん 8 マヨネーズ 塩 みかん 1/2	米(七分つき) 45 鶏肉 30 大根 60 人参 10 青菜 15 こいくちしょうゆ 素精糖 里芋 50 片栗粉 塩 なたね油 キャベツ 15 焼きふ 2 みそ 煮干し	米(七分つき) 45 しめじ 10 うすくちしょうゆ みりん 塩 昆布だし 豚肉 30 人参 10 玉ねぎ 20 生しいたけ 8 油揚げ 5 豆腐 20 こんにゃく 15 さつま芋 30 白菜 30 青ねぎ 3 みそ 煮干し リンゴ 1/6	米(七分つき) 45 豚ミンチ 40 玉ねぎ 20 人参 10 しめじ 10 しいたけ 8 パン粉 塩 こいくちしょうゆ なたね油 大根 25 刻み昆布(生) 2 きゅうり 15 なたね油 米酢 塩 里芋 20 わかめ 2 みそ 煮干し	米(七分つき) 45 イワシ開き 1枚 小麦粉 塩 なたね油 青菜 60 のり こいくちしょうゆ さつま芋 30 こいくちしょうゆ 素精糖 玉ねぎ 15 えのき 10 みそ 煮干し	米(七分つき) 45 豚ミンチ 30 白菜 50 人参 10 豆腐 40 青ねぎ 5 オイスターソース なたね油 フロッコリー 40 こいくちしょうゆ かつお節 もやし 15 人参 10 きくらげ 1 うすくちしょうゆ 塩 中華だし	食パン 1/2 マーガリン 鶏肉 30 人参 15 玉ねぎ 30 じゃが芋 50 フロッコリー 20 しめじ 10 トマト缶 コンソメ 塩
芋芋ケーキ 牛乳・煮干	ビスケット せんべい 牛乳	カップ ホットケーキ 牛乳・煮干	抹茶クリーム ロールパン 牛乳・スルメ	焼き芋 フルーツ 牛乳・こんぶ	人参おにぎり リンゴジュース・煮干	黒砂糖 クッキー 牛乳・スルメ	きな粉団子 牛乳・煮干	さつま芋の チーズサンド 牛乳・こんぶ	おじゃこ トースト みかんジュース・煮干	サーター アンダーギー 牛乳・こんぶ	ビスケット せんべい 牛乳
さつま芋 マーガリン 素精糖 生クリーム 牛乳・煮干	ビスケット せんべい 牛乳	小麦粉 マーガリン 素精糖 卵 牛乳 牛乳・煮干	ロールパン 生クリーム 素精糖 抹茶 牛乳・スルメ	さつま芋 りんご 牛乳・こんぶ	米(七分つき) 人参 ちりめんじゃこ ごま 塩 リンゴジュース・煮干	小麦粉 マスコバト糖 マーガリン 牛乳・スルメ	白玉粉 きな粉 素精糖 牛乳・煮干	さつま芋 スライスチーズ 牛乳・こんぶ	食パン ちりめんじゃこ マヨネーズ 青のり みかんジュース・煮干	小麦粉 卵 素精糖 なたね油 牛乳・こんぶ	ビスケット せんべい 牛乳

9日 バザー

29日お弁当の日(レモン以上) カプラ・トマト・カレーうどん・じゃが芋とツナのサラダ・フルーツ(うどん・牛肉・人参・玉ねぎ・油揚げ・青ねぎ・じゃが芋・人参・ツナ缶・みかん)

おやつ:リンゴ入り蒸しパン・牛乳(小麦粉・素精糖・リンゴ)・牛乳

