



2020年1月 こんだて予定表



北白川いづみ保育園

月 6・20	火 21	水 8・22	木 9・23	金 10・24	土 11・25	月 27	火 14・28	水 15・29	木 16・30	金 17・31	土 18
カレーライス フロッキーと コーンの サラダ	ごはん 筑前煮 小松菜と ツナの 磯和え みそ汁	ごはん 豚肉と 白菜の とろみ炒め 金時豆煮 みそ汁	わかめごはん 芋汁 フルーツ	ごはん カジキのバター しょうゆ焼き 青菜の 塩こぶ和え 大根煮 みそ汁	鶏肉と 白菜の 煮込みうどん こんにゃくと じゃが芋煮	焼きめし さつま芋と 三度豆の サラダ 中華スープ	ごはん 鶏肉と 大根炒め フロッキーの ゴマ和え みそ汁	ごはん タラの 天ぷら 春菊とえのき のおかか和え 人参煮 みそ汁	豚汁うどん 厚揚げと 里芋煮 フルーツ	ごはん 豚肉と ごぼうの 肉豆腐 なます すまし汁	トースト クリーム シチュー
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 素精糖 塩 コンソメ フロッキー 35 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 人参 15 ごぼう 10 れんこん 10 里芋 20 こんにゃく 20 干し椎茸 2 こいくちしょうゆ 素精糖 昆布だし 小松菜 50 ツナ缶 10 のり こいくちしょうゆ さつま芋 20 えのきだけ 10 みそ 煮干し	米(七分つき) 45 豚肉 30 人参 10 白菜 40 青菜 20 えのきだけ 10 オイスターソース 片栗粉 なたね油 金時豆 20 素精糖 大根 20 わかめ 2 みそ 煮干し	米(七分つき) 45 わかめ 2 ちいめんじゃこ 5 こいくちしょうゆ 豚肉 30 人参 10 大根 20 しめじ 10 油揚げ 5 ごぼう 10 こんにゃく 15 里芋 30 青ねぎ 3 みそ 煮干し りんご 1/6	米(七分つき) 45 魚 50 バター こいくちしょうゆ 青菜 60 塩昆布 2 大根 40 うすくちしょうゆ 昆布・かつおだし 白菜 15 油揚げ 5 みそ 煮干し	うどん 150 鶏肉 30 人参 10 白菜 30 生しいたけ 8 油揚げ 5 青ねぎ 5 うすくちしょうゆ みりん 塩 かつおだし じゃが芋 35 こんにゃく 15 人参 10 こいくちしょうゆ 素精糖 昆布だし	米(七分つき) 50 合びきミンチ 30 人参 10 玉ねぎ 20 青ねぎ 5 こいくちしょうゆ 塩 なたね油 さつま芋 50 さやいんげん 8 マヨネーズ 塩 もやし 15 きくらげ 1 人参 5 うすくちしょうゆ 中華だし	米(七分つき) 45 鶏肉 30 大根 40 白菜 30 人参 10 青ねぎ 5 こいくちしょうゆ 中華だし なたね油 フロッキー 35 ゴマ 2 こいくちしょうゆ 素精糖 キャベツ 15 焼きふ 2 みそ 煮干し	米(七分つき) 45 タラ 50 小麦粉 塩 なたね油 春菊 30 えのき 10 かつお節 こいくちしょうゆ 素精糖 人参 20 こいくちしょうゆ 素精糖 昆布だし じゃが芋 20 玉ねぎ 15 みそ 煮干し	うどん 150 豚肉 30 人参 10 大根 20 白菜 20 生しいたけ 10 青ねぎ 5 みそ かつおだし 厚揚げ 20 里芋 30 人参 10 こいくちしょうゆ 素精糖 昆布・かつおだし みかん 1/2	米(七分つき) 45 豚肉 30 豆腐 50 ごぼう 20 青ねぎ 5 こいくちしょうゆ 素精糖 大根 45 金時人参 8 ちいめんじゃこ 3 ゴマ 2 米酢 こいくちしょうゆ 素精糖 青菜 15 えのき 10 とろろ昆布 うすくちしょうゆ 塩 かつおだし	食パン マーガリン 鶏肉 30 人参 15 玉ねぎ 30 じゃが芋 50 しめじ 10 フロッキー 20 小麦粉 マーガリン 牛乳 塩 コンソメ
黒砂糖 蒸しパン 牛乳・煮干	レモンヨーグ ルトマフィン 牛乳・煮干	パリッと スイート 牛乳・こんぶ	チーズラスク みかんジュース・煮干	クッキー 牛乳・こんぶ	ビスケット フルーツ 牛乳	ゆずみそ だんご 牛乳・煮干	焼き芋 フルーツ 牛乳・こんぶ	生クリーム ロールパン 牛乳・煮干	とろろぼろ おにぎり 牛乳・こんぶ	ココアボール りんごジュース・煮干	せんべい ビスケット みかんジュース
小麦粉 マスコバト糖 塩 牛乳・煮干	小麦粉 卵 ヨーグルト レモン 素精糖 なたね油 牛乳・煮干	さつま芋 マーガリン レーズン 素精糖 春巻きの皮 なたね油 牛乳・こんぶ	食パン 粉チーズ マーガリン みかんジュース・煮干	小麦粉 マーガリン 素精糖 牛乳・こんぶ	ビスケット みかん 牛乳	白玉粉 ゆず みそ みりん 素精糖 牛乳・煮干	さつま芋 りんご 牛乳・こんぶ	ロールパン 生クリーム 素精糖 牛乳・煮干	米(七分つき) 鶏ミンチ しょうが うすくちしょうゆ みりん 素精糖 牛乳・こんぶ	さつま芋 マーガリン 素精糖 ココア りんごジュース・煮干	せんべい ビスケット みかんジュース

4日 煮込みうどん・高野とじゃが芋煮(うどん・油揚げ・人参・玉ねぎ・わかめ・高野豆腐・じゃが芋) おやつ:ビスケット・せんべい・りんごジュース
7日 七草がゆ・おにぎり(米・大根・かぶ・七草セット・卵・鶏肉・人参・れんこん・干し椎茸・こんにゃく・じゃが芋) おやつ:レモンヨーグルトマフィン・牛乳
23日~25日 作品展 23日は一口ですが試食があります。

