



2020年9月 こんだて予定表



北白川いづみ保育園

火 1・15	水 2・16	木 3・17	金 4・18	土 5・19	月・水 7・30	火 8・29	水 9・23	木 10・24	金 11・25	土 12・26	月 14・28
ごはん スッキーニと 豚肉の みそ炒め かぼちゃの バター焼き みそ汁	ごはん 鯖のタンドリー きくらげと きゅうりの ゴマ和え さつまい煮 みそ汁	冷麺 かぼちゃと ツナのサラダ フルーツ	ごはん 牛肉とナスの 和風炒め 切干大根煮 みそ汁	鶏カレー丼 みそ汁	夏の ちらし寿司 さつまいの 天ぷら すまし汁	ごはん もやし入り マーボ春雨 山芋とおくら のおかか和え しめじと青菜 のスープ	ごはん 焼き魚 青菜の 磯和え 人参煮 みそ汁	ごはん 豚肉の 和風マリネ 五目煮豆 みそ汁	夕焼けご飯 鶏ささみと 刻み昆布の サラダ かぼちゃの ごまじゃこ和え みそ汁	鶏肉と きのこの 煮込みうどん かぼちゃの 倉め煮	おくら入り カレーライス トマト サラダ
米(七分つき) 45 豚肉 30 スッキーニ 40 人参 10 みそ なたね油 かぼちゃ 60 マーガリン じゃが芋 20 もやし 15 みそ 煮干だし	米(七分つき) 45 鯖 50 こいくちしょうゆ ヨーグルト カレー粉 きゅうり 25 もやし 15 きくらげ 2 ゴマ 2 こいくちしょうゆ 素精糖 さつまい 30 こいくちしょうゆ 素精糖 昆布だし かぼちゃ 20 油揚げ 5 みそ 煮干だし	中華麺 90 焼き豚 30 きゅうり 15 わかめ 2 卵 20 トマト 1/8 こいくちしょうゆ 米酢 素精糖 ゴマ油 中華だし かぼちゃ 60 さやいんげん 8 ツナ缶 10 なたね油 米酢 こいくちしょうゆ 梨 1/6	米(七分つき) 45 牛肉 30 ナス 70 青ピーマン 8 しめじ 10 こいくちしょうゆ みりん 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 キャベツ 20 えのき 10 みそ 煮干だし	米(七分つき) 50 鶏肉 30 人参 10 玉ねぎ 20 油揚げ 5 青ねぎ 3 カレー粉 こいくちしょうゆ 塩 片栗粉 じゃが芋 20 焼きふ みそ 煮干だし	米(七分つき) 45 米酢 素精糖 塩 昆布だし ちりめんじゃこ 3 人参 5 高野豆腐 3 干し椎茸 1 きゅうり 15 青しそ 2 こいくちしょうゆ 素精糖 さつまい 30 小麦粉 なたね油 鶏肉 15 わかめ 2 おくら 10 うすくちしょうゆ みりん 塩 かつおだし	米(七分つき) 45 豚ミンチ 30 もやし 30 春雨 8 青ねぎ 5 こいくちしょうゆ 塩 なたね油 山芋 35 オクラ 15 かつお節 こいくちしょうゆ 青菜 15 しめじ 10 うすくちしょうゆ 塩 中華だし	米(七分つき) 45 さんままたは ホッケ 青菜 60 のり こいくちしょうゆ 人参 20 こいくちしょうゆ 素精糖 昆布だし ナス 20 油揚げ 5 みそ 煮干だし	米(七分つき) 45 豚肉 30 キャベツ 30 わかめ 2 かいわれ大根 5 こいくちしょうゆ 米酢 大豆水煮缶 20 人参 10 れんこん 10 昆布 10 こんにゃく 10 こいくちしょうゆ 素精糖 かぼちゃ 20 焼きふ みそ 煮干だし	米(七分つき) 45 人参 10 うすくちしょうゆ 塩 昆布だし 鶏ささみ 40 刻み昆布 2 もやし 20 トマト 20 なたね油 米酢 塩 かぼちゃ 60 ごま 2 ちりめんじゃこ 3 こいくちしょうゆ じゃが芋 20 えのき 10 みそ 煮干だし	うどん 150 鶏肉 30 しめじ 10 えのき 10 生しいたけ 10 油揚げ 5 青菜 15 うすくちしょうゆ みりん 昆布・かつおだし かぼちゃ 60 こいくちしょうゆ 素精糖 昆布だし	米(七分つき) 50 牛肉 40 玉ねぎ 30 じゃが芋 40 おくら 15 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 素精糖 コンソメ トマト 20 きゅうり 15 みかん缶 20 なたね油 米酢 素精糖
豆腐入り お好み焼き 牛乳・煮干	黒砂糖ラスク 牛乳・こんぶ	じゃことゴマの おにぎり リンゴジュース・煮干	大学かぼちゃ 牛乳・こんぶ	ビスケット せんべい 牛乳	カップ ホットケーキ 牛乳・こんぶ	パリッと かぼちゃ 牛乳・煮干	生クリーム ロールパン 牛乳・こんぶ	芋もち甘だれ 牛乳・煮干	チョコレート クッキー みかんジュース・煮干	ビスケット せんべい 牛乳	わらびもち 牛乳・煮干
小麦粉 豆腐・油揚げ キャベツ・青ねぎ ソース なたね油 かつお節・青のり 牛乳・煮干	食パン マスコバト糖 牛乳・こんぶ	米(七分つき) ちりめんじゃこ ゴマ リンゴジュース・煮干	かぼちゃ 素精糖 ゴマ 牛乳・こんぶ	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・こんぶ	かぼちゃ マーガリン 素精糖 春巻きの皮 レーズン なたね油 牛乳・煮干	ロールパン 生クリーム 素精糖 牛乳・こんぶ	さつまい 片栗粉 こいくちしょうゆ 素精糖 牛乳・煮干	小麦粉 マーガリン 素精糖 ココア みかんジュース・煮干	ビスケット せんべい 牛乳	わらび粉 きな粉 素精糖 牛乳・煮干

