



2021年10月 こんだて予定表



北白川いづみ保育園

金 1・15	土 2・23	月 4・18	火 5・19	水 6・20	木 7	金 8・22	土 16・30	月 11・25	火 12・26	水 13・27	木・金 14・29
ごはん 豚肉とごぼう の肉豆腐 青菜とツナの 和え物 みそ汁	鶏肉と きのこの 煮込みうどん じゃが芋煮	ひじきの 混ぜご飯 オクラと わかめの おかか和え みそ汁	ごはん 鮭のちゃん ちゃん焼き さつま芋煮 みそ汁	ごはん 春雨と えのき炒め フロッコリーの じゃこ和え すまし汁	ごはん ささみの フライ 刻み昆布と 大根サラダ 人参煮 みそ汁	ごはん 豚肉と 里芋煮 かぶの ナムル風 みそ汁	パン クリーム シチュー	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 れんこんの 唐揚げ みそ汁	ごはん さんまの 塩焼き 青菜の 磯和え 人参煮 みそ汁	五目うどん さつま芋と 三度豆の サラダ フルーツ
米(七分つき) 45 豚肉 30 豆腐 40 ごぼう 20 青ねぎ 5 こいくちしょうゆ 素精糖 昆布だし 青菜 50 ツナ缶 10 ゴマ 2 こいくちしょうゆ 素精糖 かぼちゃ 20 えのき 8 みそ 煮干しだし	うどん 150 鶏肉 30 人参 10 しめじ 10 生椎茸 10 えのき 10 白菜 30 青ねぎ 5 うすくちしょうゆ みりん 塩 昆布・かつおだし じゃが芋 40 人参 10 こいくちしょうゆ 素精糖 昆布だし	米(七分つき) 45 ひじき 3 鶏ミンチ 40 人参 5 こんにゃく 10 こいくちしょうゆ みりん のり オクラ 20 わかめ 2 人参 10 かつお節 こいくちしょうゆ もやし 15 油揚げ 5 みそ 煮干しだし	米(七分つき) 50 鮭 50 人参 10 玉ねぎ 20 キャベツ 30 しめじ 8 みそ みりん さつま芋 35 こいくちしょうゆ 素精糖 昆布だし 白菜 15 わかめ 2 みそ 煮干しだし	米(七分つき) 45 豚ミンチ 30 春雨 5 えのき 25 干し椎茸 1.5 青ねぎ 5 こいくちしょうゆ ゴマ油 中華だし フロッコリー 35 ちりめんじゃこ 3 こいくちしょうゆ 青菜 15 焼きふ とろろ昆布 うすくちしょうゆ みりん 塩 かつおぶし	米(七分つき) 45 鶏ささみ 50 小麦粉 パン粉 塩 なたね油 大根 25 刻み昆布 2 きゅうり 15 なたね油 米酢 塩 人参 20 こいくちしょうゆ 素精糖 昆布だし キャベツ 15 まいたけ 10 みそ 煮干しだし	米(七分つき) 45 豚肉 30 里芋 50 人参 10 さやいんげん 8 こいくちしょうゆ 素精糖 昆布だし かぶ 40 かぶの葉 ゴマ こいくちしょうゆ 素精糖 ゴマ油 かぼちゃ 20 えのき 8 みそ 煮干しだし	まるパン 鶏肉 40 人参 15 玉ねぎ 30 じゃが芋 50 フロッコリー 20 しめじ 10 牛乳 小麦粉 マーガリン コンソメ 塩 柿 20 りんご 15 きゅうり 15 なたね油 米酢 素精糖	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 小麦粉 マーガリン カレー粉 ソース ケチャップ こいくちしょうゆ 塩 素精糖 コンソメ れんこん 35 片栗粉 塩 なたね油 じゃが芋 20 玉ねぎ 15 みそ 煮干しだし	米(七分つき) 45 鶏ミンチ 30 高野豆腐 6 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 みりん 片栗粉 れんこん 35 片栗粉 塩 なたね油 じゃが芋 20 玉ねぎ 15 みそ 煮干しだし	米(七分つき) 45 さんま 50 塩 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 大根 20 わかめ 2 みそ 煮干しだし りんご 1/6	うどん 150 鶏肉 30 人参 10 生しいたけ 8 えのき 10 青菜 15 油揚げ 5 うすくちしょうゆ みりん 塩 昆布・かつおだし さつま芋 50 さやいんげん 8 マヨネーズ
焼き芋 フルーツ 牛乳・煮干	ビスケット せんべい 牛乳	お好み焼き 牛乳・煮干	きな粉団子 牛乳・こんぶ	さつま芋の チーズ焼き みかんジュース・煮干	カップ ホットケーキ 牛乳・こんぶ	マール クッキー 牛乳・煮干	ビスケット せんべい 牛乳	わらびもち 牛乳・煮干	生クリーム ロールパン 牛乳・煮干	さつま芋の パンケーキ 牛乳・こんぶ	人参おにぎり りんごジュース・煮干
さつま芋 りんご 牛乳・煮干	ビスケット せんべい 牛乳	小麦粉 豚肉 キャベツ・青ねぎ 卵 かつお節・青のり ソース 牛乳・煮干	白玉粉 きな粉 素精糖 牛乳・こんぶ	さつま芋 スライスチーズ みかんジュース・煮干	小麦粉 マーガリン 素精糖 牛乳 卵 牛乳・こんぶ	小麦粉 マーガリン 素精糖 ココア 牛乳・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	ロールパン 生クリーム 素精糖 牛乳・煮干	さつま芋 小麦粉 マーガリン 素精糖 牛乳 牛乳・こんぶ	米(七分つき) 人参 ちりめんじゃこ ゴマ 塩 りんごジュース・煮干

9日 運動会です。8日のおやつは幼児さんのみ運動会がんばろうクッキーです。

21日 お弁当の日(レモン以上) カスラ以下:焼きめし・かぼちゃのごまじゃこ・わかめスープ(米・合びきミンチ・人参・玉ねぎ・ピーマン・コーン缶・かぼちゃ・ちりめんじゃこ・ごま・もやし・わかめ)
おやつ:金時豆とさつま芋の蒸しパン・牛乳(小麦粉・金時豆・さつま芋・素精糖・牛乳)

29日 キャベツさん比叡山登山です。28日 パン・鶏手羽焼き・ポテトサラダ・フロッコリー・コーンクリームスープ(まるパン・手羽元・じゃが芋・きゅうり・人参・ツナ缶・卵・マヨネーズ・フロッコリー・コーンクリーム缶・牛乳) おやつ:きびだんご・牛乳
28日はキャベツさんのみ比叡山登山がんばろうメニューです。比叡山風のポテトサラダをみんなで食べて力をつけ、29日は比叡山を制覇!がんばれ!キャベツさん!

