



2022年1月 こんだて予定表



北白川いづみ保育園

水 19	木 6・20	金 21	土 8・22	水・月 5・24	火 11・25	水 12・26	木 13・27	金 14・28	土 15・29	月 17・31	火 18
ごはん 豆腐と キャベツ炒め ひじき煮 みそ汁	しめじご飯 さつま汁 フルーツ	ごはん つくねと 里芋煮 なます みそ汁	煮込みうどん じゃが芋煮	カレーライス フルーツ サラダ	ごはん 豚肉と小松菜 のレモン炒め 小芋と れんこん煮 みそ汁	ごはん 魚の天ぷら キャベツと 春菊の おかか和え みそ汁	冬野菜の うどん さつま芋の サラダ フルーツ	ごはん 手羽元と 大根煮 ほうれん草と もやし炒め みそ汁	パン ポトフ風 シチュー	チキンライス フロッキーと ツナのサラダ コンソメ スープ	ごはん さんまの 塩焼き 青菜の磯和え 人参煮 みそ汁
米(七分つき) 50 豚肉 30 キャベツ 40 青菜 15 豆腐 40 かつお節 こいくちしょうゆ 塩 なたね油 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 さつま芋 20 わかめ みそ 煮干しだし	米(七分つき) 50 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 白菜 30 さつま芋 30 青ねぎ 5 みそ 煮干しだし みかん1/2	米(七分つき) 50 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 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 キャベツ 15 焼きふ みそ 煮干しだし	うどん 150 鶏肉 30 人参 10 生しいたけ 8 油揚げ 5 小松菜 15 うすくちしょうゆ みりん 塩 かつおだし じゃが芋 50 人参 10 こいくちしょうゆ 素精糖 昆布だし	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 こいくちしょうゆ ソース ケチャップ 素精糖 塩 コンソメ りんご 20 きゅうり 15 みかん缶 20 なたね油 米酢 素精糖	米(七分つき) 50 豚肉 30 小松菜 40 人参 10 レモン汁 塩 なたね油 里芋 30 れんこん 20 こいくちしょうゆ 素精糖 みりん 昆布だし もやし 15 油揚げ 5 みそ 煮干しだし	米(七分つき) 50 いわしカタラ 50 小麦粉 なたね油 キャベツ 30 春菊 30 かつお節 こいくちしょうゆ じゃが芋 20 玉ねぎ 15 みそ 煮干しだし	うどん 150 豚肉 30 人参 10 白菜 30 春菊 10 生しいたけ 10 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 りんご1/6	米(七分つき) 50 手羽元 2本 大根 50 人参 20 こいくちしょうゆ 素精糖 昆布だし ほうれん草 30 もやし 30 塩 なたね油 白菜 15 厚揚げ 20 みそ 煮干しだし	パン ウインナー 40 人参 15 玉ねぎ 30 じゃが芋 50 フロッキー 20 しめじ 10 塩 コンソメ うすくちしょうゆ フロッキー 30 ツナ缶 10 なたね油 米酢 こいくちしょうゆ じゃが芋 20 キャベツ 15 うすくちしょうゆ コンソメ	米(七分つき) 50 鶏肉 40 人参 10 玉ねぎ 20 コーン缶 10 さやいんげん 8 ケチャップ 塩 なたね油 大根 20 わかめ 2 みそ 煮干しだし	
きのこうどん みかんジュース・煮干	抹茶パン 牛乳・煮干	チョコレート クッキー 牛乳・こんぶ	ビスケット せんべい 牛乳	レーズン入り 蒸しパン 牛乳・煮干	きな粉だんご りんごジュース・煮干	芋芋ケーキ 牛乳・こんぶ	人参おにぎり 牛乳・煮干	お好み焼き 牛乳・煮干	クッキー せんべい 牛乳	ゴマラスク 牛乳・煮干	焼き芋 フルーツ 牛乳・こんぶ
うどん乾めん 鶏肉 しめじ えのき うすくちしょうゆ・塩 かつおだし みかんジュース・煮干	小麦粉 マーガリン 素精糖 塩 ドライイースト 抹茶 牛乳・煮干	小麦粉 マーガリン 素精糖 牛乳・こんぶ	ビスケット せんべい 牛乳	小麦粉 素精糖 レーズン 牛乳・煮干	白玉粉 きな粉 素精糖 りんごジュース・煮干	さつま芋 マーガリン 素精糖 生クリーム 牛乳・こんぶ	米(七分つき) 人参 ちりめんじゃこ ゴマ 塩 牛乳・煮干	小麦粉 豚肉 キャベツ・青ねぎ 卵 ソース かつお節・青のり 牛乳・煮干	クッキー せんべい 牛乳	フランスパン マーガリン ゴマ 素精糖 牛乳・煮干	さつま芋 りんご 牛乳・こんぶ

4日 お揚げとわかめのうどん・じゃが芋のツナ和え(うどん・油揚げ・人参・玉ねぎ・わかめ・じゃが芋・ツナ缶) 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(米・七草・大根・かぶ・卵・鶏肉・れんこん・人参・椎茸・こんにゃく) おやつ:チョコレートクッキー・牛乳(小麦粉・マーガリン・素精糖)・牛乳

