



# 2022年2月 こんだて予定表



北白川いづみ保育園

火 1・15	水 2・16	木 17	金 4・18	土 5・19	月 7・21	火 8・22	水 9	木 10・24	土 12	月 14・28	木 3
ごはん 鶏の ゴマ炒め 刻み昆布と 大根サラダ みそ汁	ごはん 豚肉と 白菜炒め 里芋の 唐揚げ 中華スープ	ごはん さんまの 塩焼き 青菜の 磯和え 人参煮 みそ汁	ごはん 豚肉と フロッコリーの 塩炒め 大根と 厚揚げ煮 かき玉汁	鶏ミンチの 煮込みうどん 高野豆腐と じゃが芋煮	カレーライス フルーツ サラダ	ごはん 魚のフライ フロッコリーと れんこんの 梅おかか和え みそ汁	ごはん 豚肉と 春菊炒め 五目煮豆 みそ汁	鶏肉と 大根の 煮込みうどん じゃこじゃが サラダ フルーツ	パン ベーコンと さつま芋の クリーム シチュー	切干大根の 炊き込みご飯 鶏だんごと 水菜の スープ煮 フルーツ	オニの顔の 納豆ご飯 いわし 青菜の磯和え 人参煮 みそ汁
米(七分つき) 50 鶏肉 40 青菜 50 しめじ 10 ゴマ こいくちしょうゆ 素精糖 刻み昆布 2 大根 30 人参 10 なたね油 米酢 塩 キャベツ 15 油揚げ 5 みそ 煮干しだし	米(七分つき) 50 豚肉 30 白菜 40 人参 10 青菜 20 えのき 10 オイスターソース 片栗粉 里芋 50 片栗粉 塩 なたね油 もやし 15 人参 5 きくらげ 1 うすくちしょうゆ 中華だし	米(七分つき) 50 さんま 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 昆布だし さつま芋 20 わかめ 2 みそ 煮干しだし	米(七分つき) 50 豚肉 30 フロッコリー 30 白ネギ 10 塩 なたね油 大根 40 厚揚げ 20 こいくちしょうゆ 素精糖 かつおだし 卵 20 青菜 15 生しいたけ 8 うすくちしょうゆ みりん かつおだし	うどん 150 鶏ミンチ 30 人参 10 キャベツ 20 生しいたけ 8 油揚げ 5 青ねぎ 3 うすくちしょうゆ みりん かつおだし 高野豆腐 8 じゃが芋 30 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 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 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 アジまたは いわし 50 小麦粉 パン粉 塩 なたね油 フロッコリー 25 れんこん 20 梅干し かつお節 じゃが芋 20 玉ねぎ 15 みそ 煮干しだし	米(七分つき) 50 豚肉 30 春菊 30 もやし 20 なたね油 塩 こいくちしょうゆ かつお節 大豆缶 20 れんこん 10 人参 10 こんにゃく 10 昆布 2 こいくちしょうゆ 素精糖 白菜 15 油揚げ 5 みそ 煮干しだし	うどん 150 鶏肉 30 人参 10 大根 20 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 50 ちりめんじゃこ 5 パセリ 2 ゴマ なたね油 米酢 こいくちしょうゆ みかん 1/2 または りんご 1/6	パン ベーコン 15 人参 15 玉ねぎ 30 さつま芋 50 フロッコリー 20 しめじ 10 小麦粉 マーガリン 牛乳 コンソメ 塩 りんご 1/6	米(七分つき) 50 切干大根 3 人参 5 ツナ缶 10 干し椎茸 1 青ねぎ 3 うすくちしょうゆ みりん・塩 昆布だし 鶏ミンチ 30 きくらげ 1 片栗粉 人参 15 大根 20 油揚げ 5 豆腐 20 白菜 20 水菜 15 しめじ 10 えのき 10 うすくちしょうゆ みりん・塩 かつおだし りんご 1/6	米(七分つき) 50 納豆 20 こいくちしょうゆ ごぼう 8 こいくちしょうゆ 素精糖 昆布だし いわし生干し 1 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 さつま芋 20 わかめ 2 みそ 煮干しだし
焼き芋 フルーツ 牛乳・煮干	じゃこゴマ トースト みかんジュース・煮干	黒砂糖 だんご 牛乳・こんぶ	人参クッキー 牛乳・煮干	ビスケット フルーツ 牛乳	ゴマ入り 蒸しパン 牛乳・煮干	小松菜の ちぢみ 牛乳・こんぶ	スイートポテト 牛乳・煮干	青菜の おにぎり りんごジュース・煮干	ビスケット せんべい 牛乳	ジャムパン 牛乳・煮干	おべかわもち 乳児だんご 牛乳・煮干
さつま芋 りんご 牛乳・煮干	食パン マーガリン ちりめんじゃこ ゴマ みかんジュース・煮干	白玉粉 マスコト糖 牛乳・こんぶ	小麦粉 マーガリン 素精糖 人参 牛乳・煮干	ビスケット せんべい りんご またはみかん 牛乳	小麦粉 素精糖 ゴマ 牛乳・煮干	小麦粉 卵 小松菜・人参 豚肉 こいくちしょうゆ 米酢・なたね油 牛乳・こんぶ	さつま芋 マーガリン 素精糖 牛乳・煮干	米(七分つき) 青菜 かつお節 こいくちしょうゆ りんごジュース・煮干	ビスケット せんべい 牛乳	パン りんごジャム 牛乳・煮干	幼児もち レモン 白玉粉 カマフラ以下 マカロニ 黒砂糖 きなこ みかん 牛乳・煮干

26日 生活発表会 25日 青菜ごはん・ささみカツ・ポテトサラダ・フロッコリー・みそ汁(米・青菜・ささみ・小麦粉・パン粉・じゃが芋・人参・きゅうり・ツナ缶・卵・マヨネーズ・フロッコリー・大根・えのき)

おやつ: カップホットケーキ・牛乳(小麦粉・マーガリン・素精糖・卵・牛乳)

