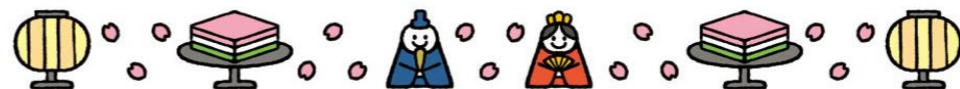


# 2022年3月 こんだて予定表



北白川いづみ保育園

火 1・15	水 16	木 17	金 4・18	土 5・26	月 7	火 8・22	水 2・23	木 10・24	金 11・25	月 14・28	火 29
ごはん 高野豆腐の とぼろ煮 フロッキーと ツナの ゴマ酢和え みそ汁	スパゲティ ミートソース コーンクリーム スープ フルーツ	ごはん さんまの 塩焼き キャベツと 春菊ゴマ和え 人参煮 みそ汁	ごはん もやし入り マーボ春雨 玉ねぎの リングフライ みそ汁	焼きそば みそ汁	チキンライス じゃこじゃが サラダ レタスと青菜 かき玉スープ	ごはん 豚肉と 小松菜の レモン炒め ごぼうの 唐揚げ みそ汁	カレーうどん さつまいもと 人参煮 フルーツ	ごはん 筑前煮 刻み昆布と 大根サラダ すまし汁	ごはん 魚フライ 青菜の 磯和え 人参煮 みそ汁	カレーライス フルーツ サラダ	ごはん 鶏の照り焼き フロッキーの おなか和え じゃが芋の ソテー みそ汁
米(七分つき) 50 鶏ミンチ 30 高野豆腐 8 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 昆布だし 片栗粉 フロッキー 30 ツナ缶 10 ゴマ 2 こいくちしょうゆ 米酢 素精糖 白菜 15 油揚げ 5 みそ 煮干しだし	スパゲティ 50 なたね油 合びきミンチ 40 人参 10 玉ねぎ 30 生しいたけ 8 ピーマン 8 なたね油 ケチャップ 粉チーズ コーンクリーム缶 30 牛乳 コンソメ 塩 生クリーム リンゴ 1/6	米(七分つき) 50 さんま 塩 キャベツ 30 春菊 30 ゴマ 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 大根 20 わかめ 2 みそ 煮干しだし	米(七分つき) 50 豚ミンチ 30 春雨 6 もやし 30 青ねぎ 5 塩 こいくちしょうゆ 中華だし なたね油 玉ねぎ 35 小麦粉 パン粉 塩 なたね油 さつまいも 20 えのきだけ 10 みそ 煮干しだし	焼きそば麺 90 豚肉 30 人参 10 キャベツ 30 もやし 20 ソース なたね油 かつお節 青のり じゃが芋 20 油揚げ 5 みそ 煮干しだし	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 じゃが芋 50 ちりめんじゃこ 5 パセリ 2 ゴマ 2 なたね油 米酢 塩 こいくちしょうゆ ほうれん草 10 レタス 10 卵 10 うすくちしょうゆ コンソメ	米(七分つき) 50 豚肉 30 人参 10 小松菜 40 塩 レモン汁 なたね油 ごぼう 30 こいくちしょうゆ みりん 片栗粉 なたね油 キャベツ 15 焼きふ みそ 煮干しだし	うどん 150 牛肉 30 人参 10 玉ねぎ 20 油揚げ 5 青ねぎ 5 カレー粉 うすくちしょうゆ みりん 塩 昆布・かつおだし さつまいも 40 人参 10 こいくちしょうゆ 素精糖 昆布だし みかん 1/2	米(七分つき) 50 鶏肉 30 人参 10 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 大根 25 きゅうり 15 刻み昆布 2 なたね油 米酢 塩 青菜 15 豆腐 20 とろろこんぶ うすくちしょうゆ みりん・塩	米(七分つき) 50 アジ 50 小麦粉 パン粉 塩 なたね油 青菜 50 のり こいくちしょうゆ 人参 20 こいくちしょうゆ 素精糖 じゃが芋 20 玉ねぎ 15 みそ 煮干しだし	米(七分つき) 50 牛肉 40 人参 15 玉ねぎ 30 じゃが芋 50 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 りんご 20 きゅうり 15 いちご 20 なたね油 米酢 素精糖	米(七分つき) 50 鶏肉 50 こいくちしょうゆ みりん 酒 フロッキー 35 かつお節 こいくちしょうゆ じゃが芋 40 マーガリン 塩 キャベツ 15 焼きふ みそ 煮干しだし
バター フランス 牛乳・煮干	青菜とじゃこ のおにぎり みかんジュース・煮干	カステラ 牛乳・こんぶ	抹茶パン 牛乳・煮干	ビスケット フルーツ 牛乳	お好み焼き 牛乳・煮干	ゆずみそ だんご リンゴジュース・煮干	梅干し おにぎり 牛乳・こんぶ	芋芋ケーキ 牛乳・煮干	クッキー 牛乳・こんぶ	黒砂糖 蒸しパン 牛乳・煮干	リンゴの ケーキ 牛乳・煮干
フランスパン マーガリン 牛乳・煮干	米(七分つき) ちりめんじゃこ 青菜 かつお節 こいくちしょうゆ みかんジュース・煮干	小麦粉 マーガリン 素精糖 卵 キャベツのみ デコレーションケーキ 牛乳・こんぶ	薄力粉 強力粉 ドライイースト 素精糖・塩 マーガリン 抹茶 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・豚肉 キャベツ・青ねぎ ソース 卵 なたね油 かつお節・青のり 牛乳・煮干	白玉粉 ゆず みそ 素精糖 みりん (9日と22日) リンゴジュース・煮干	米(七分つき) 梅干し のり 牛乳・こんぶ	さつまいも マーガリン 素精糖 生クリーム 牛乳・煮干	小麦粉 マーガリン 素精糖 牛乳・こんぶ	小麦粉 マスコバト糖 塩 牛乳・煮干	小麦粉 マーガリン 卵 素精糖 リンゴ 牛乳・煮干

3日 おひなさま ちらしずし・菜の花のゴマ和え・アサリのすまし汁(米・ちりめんじゃこ・人参・れんこん・卵・干し椎茸・高野豆腐・菜の花・ゴマ・あさり・わけぎ) おやつ:ひなあられ・いちご・牛乳

8日 お相撲大会 おやつ:お相撲さんおにぎり(米・のり)・牛乳

9日 ちゃんこ鍋風うどん・さつまいもと人参煮(豚肉・鶏ミンチ・白菜・えのき・春菊・白ネギ・さつまいも・人参) おやつ:ゆずみそだんご・牛乳(白玉粉・ゆず・みそ・みりん・素精糖)

19日卒園式 18日キャベツのみ「オスの魔法使い」エメラルドの都のお城のご飯になります!

12日(土) パン・鶏肉のスーフ煮

(パン・鶏肉・人参・玉ねぎ・じゃが芋・フロッキー・しめじ)

おやつ:ビスケット・せんべい・フルーツ