



# 2022年6月 こんだて予定表



北白川いづみ保育園

水 1・15・29	木 2・16	金 3・17	土 4・18	月 6・20	火 7・21	水 8・22	木 9・23	金 10・24	土 11・25	月 13・27	火・木 14・30
ごはん ベーコンと ナス炒め かぼちゃの ごま和え 豆腐の 中華スープ	ごはん 煮魚 夏野菜煮 みそ汁	ごはん 鶏肉と じゃが芋の ケチャップ炒め アスパラともやし のおかか和え みそ汁	ミンチと キャベツの 煮込みうどん 高野と じゃが芋煮	オクラ入り カレーライス トマトと メロンサラダ	ごはん 春雨とスナッフ えんどう炒め かぼちゃの 天ぷら すまし汁	ごはん 焼き魚 青菜の 磯和え 人参煮 みそ汁	みそ煮込み うどん じゃが芋の コロコロサラダ フルーツ	あじさいご飯 豚肉の 和風マリネ ひじき煮 みそ汁	パン 鶏肉の カレースープ	豚肉と なす丼 具たくさん みそ汁 フルーツ	ごはん カレー風味 ささみカツ キャベツと わかめのサラダ トマト みそ汁
米(七分つき) 50 ベーコン 20 なす 70 ピーマン 8 生しいたけ 8 うすくちしょうゆ 中華だし 片栗粉  かぼちゃ 60 ゴマ 3 こいくちしょうゆ 素精糖  豆腐 20 きくらげ 1.5 青ねぎ 3 中華だし うすくちしょうゆ 塩	米(七分つき) 50 魚 50 しょうが 2 こいくちしょうゆ 素精糖 みりん 酒  かぼちゃ 40 なす 30 オクラ 10 こいくちしょうゆ 素精糖 昆布だし  じゃが芋 20 油揚げ 5 みそ 煮干しだし	米(七分つき) 50 鶏肉 30 じゃが芋 50 人参 10 えんどう豆 ケチャップ 塩 なたね油  もやし 40 アスパラ 20 かつお節 こいくちしょうゆ  キャベツ 15 わかめ みそ 煮干しだし	うどん 150 合びきミンチ 30 人参 10 キャベツ 20 生しいたけ 8 油揚げ 5 青ねぎ 5 うすくちしょうゆ みりん 塩 かつおだし  高野豆腐 8 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) 55 牛肉 40 玉ねぎ 30 じゃが芋 40 オクラ 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 塩 コンソメ  トマト 20 メロン 20 きゅうり 15 なたね油 米酢 素精糖	米(七分つき) 50 豚肉 30 春雨 6 スナッフえんどう 20 人参 10 オイスターソース なたね油  かぼちゃ 60 小麦粉 塩 なたね油  青菜 15 とろろこんぶ 焼きふ うすくちしょうゆ 塩 みりん かつおだし	米(七分つき) 50 魚 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 昆布だし  玉ねぎ 15 厚揚げ 20 みそ 煮干しだし	うどん 150 鶏ミンチ 30 人参 10 玉ねぎ 20 生しいたけ 8 もやし 15 わかめ 2 油揚げ 5 青ねぎ 5 みそ 昆布・かつおだし  じゃが芋 35 きゅうり 10 ツナ缶 10 コーン缶 8 なたね油 米酢 こいくちしょうゆ  パイナップル	米(七分つき) 50 ちりめんじゃこ 3 青しそ 2 梅干し  豚肉 30 キャベツ 30 わかめ 2 カイワレ大根 5 こいくちしょうゆ 米酢  ひじき 3 油揚げ 5 こんにゃく 10 人参 10 こいくちしょうゆ 素精糖  かぼちゃ 20 えのき 10 みそ 煮干しだし	パン 鶏肉 40 人参 15 玉ねぎ 30 じゃが芋 50 フロッキー 20 しめじ 10 カレー粉 コンソメ  じゃが芋 20 えのき 10 もやし 15 油揚げ 5 みそ 煮干しだし  甘夏	米(七分つき) 50 豚肉 40 なす 60 人参 10 ニラ 10 オクラ 10 こいくちしょうゆ オイスターソース 素精糖  じゃが芋 20 えのき 10 もやし 15 油揚げ 5 みそ 煮干しだし  トマト 1/6  なす 20 玉ねぎ 15 みそ 煮干しだし	米(七分つき) 50 ささみ 50 小麦粉 パン粉 カレー粉 塩 なたね油  キャベツ 40 わかめ 2 なたね油 米酢 こいくちしょうゆ  トマト 1/6  なす 20 玉ねぎ 15 みそ 煮干しだし
ジャムフランス リンゴジュース・煮干	豆乳くずもち 乾パン 牛乳・こんぶ	レーズン入り ソフトクッキー 牛乳・スルメ	クッキー せんべい 牛乳	黒砂糖 わらびもち 牛乳・煮干	ポンテケーショ 牛乳・煮干	かぼちゃの スイートポテト 牛乳・こんぶ	おかか おにぎり 牛乳・スルメ	ゴマ入り スコーン みかんジュース・煮干	ビスケット せんべい 牛乳	かぼちゃボール 牛乳・煮干	甘だれ だんご 牛乳・煮干
フランスパン 苺ジャム  リンゴジュース・煮干	豆乳 片栗粉 きな粉 素精糖 乾パン  牛乳・こんぶ	小麦粉 マーガリン 素精糖 レーズン  牛乳・スルメ	クッキー せんべい  牛乳	わらび粉 マスコバト糖 きな粉 素精糖 乾パン  牛乳・煮干	じゃが芋 小麦粉 片栗粉 粉チーズ 牛乳 塩 牛乳・煮干	かぼちゃ マーガリン 素精糖  牛乳・こんぶ	米(七分つき) かつお節 こいくちしょうゆ  牛乳・スルメ	小麦粉 マーガリン 卵 素精糖・塩 牛乳 ゴマ みかんジュース・煮干	ビスケット せんべい  牛乳	小麦粉 かぼちゃ 素精糖 なたね油  牛乳・煮干	白玉粉 こいくちしょうゆ 素精糖 (14日のみ)  牛乳・煮干

28日 お弁当の日(ポテト以上) レモン以下:焼きそば・みそ汁(中華麺・豚肉・人参・キャベツ・もやし・かつお節・青のり・かぼちゃ・わかめ) おやつ:蒸しパン(小麦粉・素精糖・塩)・牛乳

30日 おやつ:水無月(米粉・白玉粉・あずき・素精糖)・牛乳

