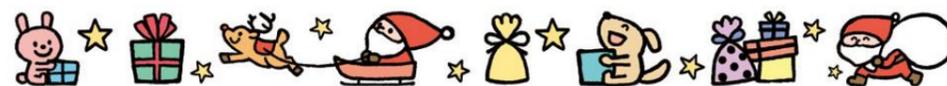




# 2022年12月 こんだて予定表



北白川いづみ保育園

木 1・15	金 2・16	土 3	月 5・19	火 6・20	水 7・21	木 8・22	金 9	土 10・24	月 12・26	火 13・27	水 14・28
ちゃんぽん さつま芋と 人参の 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	豚肉の すき焼き風丼 みそ汁	チキンライス じゃが芋と ツナのサラダ きのこ 青菜のスープ	ごはん 五目きんぴら フロッコリー 塩こぶ和え みそ汁	納豆ご飯 芋汁 フルーツ	ごはん 焼き魚 青菜の 磯和え 人参煮 みそ汁	ごはん 豚肉と白菜 卵炒め ごぼうの 唐揚げ みそ汁	鶏肉と 青菜のうどん 里芋と 人参煮	れんこん カレーライス フルーツ サラダ	ごはん ささみと 春菊の梅和え 根菜の じゃこ炒め みそ汁	ごはん カジキの カレーカツ 大根と ほうれん草の サラダ みそ汁
ちゃんぽん麺 90 豚肉 30 人参 10 キャベツ 30 もやし 20 きくらげ 2 イカ 10 青ねぎ 5 なたね油 うすくちしょうゆ 塩 中華スープ さつま芋 50 人参 10 なたね油 米酢 こいくちしょうゆ りんご 1/6	米(七分つき) 50 手羽元 2つ 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 キャベツ 15 わかめ 2 みそ 煮干しだし	米(七分つき) 50 豚肉 40 人参 10 玉ねぎ 20 生しいたけ 10 白菜 20 青ねぎ 3 こいくちしょうゆ 素精糖 じゃが芋 20 えのき 10 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 35 ツナ缶 15 人参 10 パセリ 1 なたね油 米酢 こいくちしょうゆ ほうれん草 15 しめじ 10 生しいたけ 8 うすくちしょうゆ 中華だし 塩	米(七分つき) 50 牛肉 30 ごぼう 15 れんこん 15 人参 10 糸こんにゃく 20 ゴマ こいくちしょうゆ 素精糖 じゃが芋 35 フロッコリー 35 塩昆布 もやし 15 油揚げ 5 みそ 煮干しだし	米(七分つき) 50 納豆 20 こいくちしょうゆ 豚肉 30 人参 10 大根 20 しめじ 10 こんにゃく 20 里芋 30 ごぼう 10 油揚げ 5 青ねぎ 3 みそ 煮干しだし みかん 1/2	米(七分つき) 50 さばまたは 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 昆布だし さつま芋 20 えのき 10 みそ 煮干しだし	米(七分つき) 50 豚肉 30 白菜 50 人参 10 しめじ 10 白ネギ 10 卵 20 塩 中華だし なたね油 ごぼう 30 こいくちしょうゆ 素精糖 みりん なたね油 豆腐 20 わかめ 2 みそ 煮干しだし	うどん 150 鶏肉 30 人参 10 生しいたけ 10 えのき 10 油揚げ 5 青菜 15 うすくちしょうゆ みりん 塩 昆布・かつおだし 里芋 40 人参 10 うすくちしょうゆ 素精糖 かつおだし	米(七分つき) 50 豚肉 40 れんこん 25 人参 15 玉ねぎ 30 しめじ 10 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 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 ささみ 30 春菊 50 梅干し こいくちしょうゆ ちいめんじゃこ 3 ごぼう 15 れんこん 20 人参 10 ゴマ こいくちしょうゆ みりん 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) 50 メカジキ 50 小麦粉 カレー粉 塩 パン粉 なたね油 ほうれん草 30 大根 30 なたね油 米酢 こいくちしょうゆ 白菜 15 油揚げ 5 みそ 煮干しだし
きな粉にぎり 牛乳・スルメ	ゴマクッキー 牛乳・煮干	干し芋 せんべい 牛乳	ゆずみそ だんご 牛乳・煮干	パレット スイーツ 牛乳・スルメ	おじゃこ トースト りんごジュース・煮干	豆乳ケーキ 牛乳・こんぶ	大学芋 牛乳・煮干	ビスケット フルーツ 牛乳	さつま芋入り 蒸しパン 牛乳・煮干	クリームチーズ のマフィン みかんジュース・煮干	焼き芋 りんご 牛乳・こんぶ
米(七分つき) きな粉 素精糖 牛乳・スルメ	小麦粉 マーガリン 素精糖 ゴマ 牛乳・煮干	干し芋 せんべい 牛乳	白玉粉 みそ 素精糖 みりん ゆず 牛乳・煮干	さつま芋 マーガリン 素精糖 レーズン 春巻きの皮 なたね油 牛乳・スルメ	食パン マヨネーズ ちいめんじゃこ 青のり りんごジュース・煮干	小麦粉 豆乳 マーガリン 素精糖 卵 牛乳・こんぶ	さつま芋 なたね油 素精糖 黒ゴマ 牛乳・煮干	ビスケット りんごまたは みかん 牛乳	小麦粉 素精糖 さつま芋 塩 牛乳・煮干	小麦粉 マーガリン 素精糖 卵 クリームチーズ みかんジュース・煮干	さつま芋 りんご 牛乳・こんぶ

17日 クリスマス礼拝 19日 クリスマス祝会 クッキー持ち帰りがあります

23日 クリスマス特別メニュー クリスマスツリーのご飯です。青菜ご飯・星形人参・鶏のから揚げ・さつま芋煮・フロッコリー・みそ汁 (米・青菜・人参・鮭フレーク・鶏肉・さつま芋・フロッコリー・大根・わかめ)

おやつ: デコレーションケーキ・牛乳(小麦粉・マーガリン・卵・素精糖・生クリーム・みかん缶・りんご)・牛乳

