



# 2022年11月 こんだて予定表



北白川いづみ保育園

火 1・29	水 2・16	木 17	金 4・18	土 5・19	月 7・21	火 8・22	水 9・30	月・木 14・24	金 11・25	土 12・26	木・月 10・28
ごはん きびなごの 唐揚げ フロッコリーと 人参の おかか和え みそ汁	親子うどん じゃこじゃが サラダ フルーツ	ごはん 高野豆腐と れんこん煮 大根とツナの 和え物 みそ汁	ごはん 豚肉と 小松菜の レモン炒め さつま芋の 天ぷら みそ汁	パン ベーコンと じゃが芋の カレーシチュー	ミンチと ほうれん草 のチャーハン れんこんの ゴマドレサラダ 中華スープ	ごはん 鶏肉ときこの マヨ炒め 大根と 刻み昆布煮 みそ汁	ごはん さんま 青菜の 磯和え 人参煮 みそ汁	しめじご飯 さつま汁 フルーツ	ごはん きのこたっぷり マーボ豆腐 里芋と こんにゃく煮 すまし汁	鶏肉と 白菜の 煮込みうどん じゃが芋と 人参煮	カレーライス フルーツ サラダ
米(七分つき) 50 きびなご 50 片栗粉 塩 なたね油 フロッコリー 30 人参 10 かつお節 こいくちしょうゆ 大根 20 わかめ 2 みそ 煮干しだし	うどん 150 鶏肉 30 人参 10 卵 20 生しいたけ 10 えのき 10 青ねぎ 5 うすくちしょうゆ みりん 塩 昆布・かつおだし じゃが芋 50 ちいめんじゃこ 5 パセリ 2 なたね油 米酢 こいくちしょうゆ 塩 リンゴ 1/6	米(七分つき) 50 鶏肉 30 高野豆腐 8 人参 10 れんこん 20 こいくちしょうゆ 素精糖 昆布・かつおだし 大根 50 ツナ缶 10 こいくちしょうゆ 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 小松菜 40 人参 10 レモン汁 塩 なたね油 さつま芋 40 小麦粉 なたね油 キャベツ 15 えのき 10 みそ 煮干しだし	パン ベーコン 15 人参 15 玉ねぎ 30 じゃが芋 50 フロッコリー 20 しめじ 10 小麦粉 マーガリン カレー粉 コンソメ 塩 れんこん 35 人参 10 ゴマ なたね油 米酢 こいくちしょうゆ もやし 15 人参 5 きくらげ 1.5 中華だし うすくちしょうゆ	米(七分つき) 50 豚ミンチ 40 ほうれん草 25 玉ねぎ 20 干し椎茸 2 こいくちしょうゆ 塩 なたね油 れんこん 35 人参 10 ゴマ なたね油 米酢 こいくちしょうゆ もやし 15 人参 5 きくらげ 1.5 中華だし うすくちしょうゆ	米(七分つき) 50 鶏肉 30 エリンギ 20 しめじ 10 生しいたけ 10 小松菜 15 マヨネーズ 塩 なたね油 大根 60 刻み昆布 2 こいくちしょうゆ みりん かつおだし 白菜 15 油揚げ 5 みそ 煮干しだし	米(七分つき) 50 さんま 1/2 塩 青菜 60 のり こいくちしょうゆ 人参 20 うすくちしょうゆ 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 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 3 みそ 煮干しだし リンゴ または みかん	米(七分つき) 50 豚ミンチ 30 豆腐 60 生しいたけ 8 しめじ 8 エリンギ 10 白ネギ 8 オイスターソース みそ なたね油 里芋 30 こんにゃく 20 人参 10 こいくちしょうゆ 素精糖 青菜 15 焼きふ とろろ昆布 1 うすくちしょうゆ みりん かつおだし	うどん 150 鶏肉 30 人参 10 白菜 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 30 人参 15 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 小麦粉 マーガリン カレー粉 塩 素精糖 ソース ケチャップ こいくちしょうゆ コンソメ 柿 20 リンゴ 15 きゅうり 15 なたね油 米酢 素精糖
スイートポテト 牛乳・こんぶ	梅干と青菜 のおにぎり みかんジュース・煮干	きな粉団子 牛乳・スルメ	人参クッキー 牛乳・煮干	せんべい フルーツ 牛乳	焼き芋 リンゴ 牛乳・煮干	抹茶 蒸しまんじゅう 牛乳・スルメ	ココアボール 牛乳・こんぶ	ゴマせんべい リンゴジュース・煮干	ジャムパン 牛乳・煮干	干し芋 ビスケット 牛乳	わらびもち 牛乳・煮干
さつま芋 マーガリン 素精糖 牛乳・こんぶ	米(七分つき) 青菜 梅干し かつお節 みかんジュース・煮干	白玉粉 きな粉 素精糖 牛乳・スルメ	小麦粉 人参 マーガリン 素精糖 牛乳・煮干	せんべい リンゴまたは みかん 牛乳	さつま芋 リンゴ 牛乳・煮干	上新粉 素精糖 小豆 抹茶 牛乳・スルメ	さつま芋 マーガリン 素精糖 ココア 牛乳・こんぶ	小麦粉 強力粉 ゴマ 素精糖 塩 なたね油 リンゴジュース・煮干	パン りんごジャム 牛乳・煮干	干し芋 ビスケット 牛乳	わらび粉 きな粉 素精糖 乾パン 牛乳・煮干

5日 いづみこ秋フェスタ

15日 お弁当の日(レモン以上) カスラ以下 三色丼・みそ汁(米・合びきミンチ・卵・ほうれん草・かつお節・さつま芋・わかめ) おやつ:蒸しパン・牛乳(小麦粉・素精糖・牛乳)

