



# 2023年1月 こんだて予定表



北白川いづみ保育園

木・月 5・23	金 6・20	土 7・21	火 10・24	水 11・25	木 12・26	金 13・27	土 14・28	月 16・30	火 17・31	水 18	木 19
カレーライス フルーツ サラダ	ごはん フロッコリーと れんこん炒め なます すまし汁	豚汁うどん さつまいもと お揚げ煮	ごはん タラの天ぷら キャベツと 春菊の おかか和え みそ汁	芋ご飯 手羽入り おでん みそ汁	肉うどん じゃこじゃが サラダ フルーツ	ごはん 豚肉と ひじき炒め 青菜とエリンギ の煮びたし みそ汁	パン 鶏肉と ウインナーの ポトフ風	油揚げと 大根の 炊き込みご飯 さつまい 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 豆腐と キャベツ炒め たたきごぼう 大根と 青菜のスープ	ごはん 大根の 五目煮 じゃが芋の 和風サラダ みそ汁
米(七分つき) 55 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 きゅうり 15 リンゴ 20 みかん缶 20 なたね油 米酢 素精糖	米(七分つき) 50 豚肉 30 れんこん 20 フロッコリー 25 塩 なたね油 大根 45 金時人参 8 ちりめんじゃこ 3 ゴマ 2 米酢 こいくちしょうゆ 素精糖 青菜 15 えのき 10 とろろ昆布 うすくちしょうゆ みりん 塩 かつおだし	うどん 150 豚肉 30 人参 10 白菜 20 大根 20 青ねぎ 3 みそ かつおだし さつまいも 40 油揚げ 5 こいくちしょうゆ 素精糖 昆布だし	米(七分つき) 45 タラ 50 小麦粉 塩 なたね油 キャベツ 30 春菊 30 かつお節 こいくちしょうゆ 大根 20 えのき 10 みそ 煮干しだし	米(七分つき) 45 さつまいも 25 塩 昆布だし 手羽先 1つ 人参 20 大根 60 厚揚げ 30 こんにゃく 30 うすくちしょうゆ みりん 塩 昆布・かつおだし キャベツ 15 焼きひ みそ 煮干しだし	うどん 150 牛肉 30 人参 10 玉ねぎ 20 青ねぎ 5 うすくちしょうゆ みりん 昆布・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 りんご 1/6	米(七分つき) 50 豚肉 30 人参 10 ひじき 3 れんこん 10 こいくちしょうゆ 素精糖 小松菜 35 油揚げ 5 エリンギ 10 うすくちしょうゆ みりん かつおだし さつまいも 20 わかめ 2 みそ 煮干しだし	パン 40 鶏肉 30 ウインナー 20 人参 15 玉ねぎ 30 じゃが芋 50 フロッコリー 20 コンソメ 塩 うすくちしょうゆ	米(七分つき) 50 大根 20 油揚げ 5 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 白菜 30 こんにゃく 12 豆腐 20 さつまいも 30 青ねぎ 3 みそ 煮干しだし みかん 1/2	米(七分つき) 50 さんま またはサバ 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 白菜 15 油揚げ 5 みそ 煮干しだし	米(七分つき) 50 豚肉 30 豆腐 30 キャベツ 40 人参 10 青ねぎ 5 かつお節 こいくちしょうゆ 塩 なたね油 ごぼう 40 みつほ 5 ゴマ 米酢 こいくちしょうゆ 素精糖 みりん 大根 20 青菜 15 うすくちしょうゆ 塩 中華だし	米(七分つき) 50 鶏肉 30 大根 20 れんこん 10 人参 10 こんにゃく 15 こいくちしょうゆ 素精糖 昆布だし じゃが芋 35 さやいんげん 8 ツナ缶 15 なたね油 米酢 こいくちしょうゆ 玉ねぎ 15 わかめ 2 みそ 煮干しだし
レーズン入り 蒸しパン 牛乳・煮干	さつまいも スティック リンゴジュース・煮干	ビスケット フルーツ 牛乳	スイートポテト 牛乳・こんぶ	あずきパン 牛乳・煮干	青菜おにぎり みかんジュース・煮干	チョコレート クッキー 牛乳・スルメ	干し芋 フルーツ 牛乳	生クリーム パン 牛乳・煮干	焼き芋 リンゴ 牛乳・こんぶ	甘だれ団子 牛乳・スルメ	小松菜の ちぢみ 牛乳・煮干
小麦粉 素精糖 塩 レーズン 牛乳・煮干	さつまいも なたね油 リンゴジュース・煮干	ビスケット せんべい みかんまたは リンゴ 牛乳	さつまいも マーガリン 素精糖 牛乳・こんぶ	強力粉 小麦粉 マーガリン 素精糖・塩 あずき ドライイースト 牛乳・煮干	米(七分つき) 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 ココア 牛乳・スルメ	干し芋 リンゴまたは みかん せんべい 牛乳	パン 生クリーム 素精糖 牛乳・煮干	さつまいも リンゴ 牛乳・こんぶ	白玉粉 こいくちしょうゆ 素精糖 牛乳・スルメ	小麦粉・豚肉 卵 小松菜・人参 なたね油 米酢 こいくちしょうゆ 牛乳・煮干

4日 油あげとわかめのうどん・じゃが芋とツナの和え物(うどん・油揚げ・人参・玉ねぎ・わかめ・じゃが芋・ツナ缶) おやつ:ビスケット・せんべい・リンゴジュース

13日 おもちつき 19日~21日 園内作品展

