



# 2023年2月 こんだて予定表



北白川いづみ保育園

水 1・15	木・金 2・17	金 3	土 4・18	月 6・20	火 7・21	水 8・22	木 9	金 10	月 13・27	火 14・28	木 16
ごはん 豚団子と 白菜煮 さつまいもの 天ぷら みそ汁	ごはん 鶏肉と豆腐 の中華炒め れんこんの ゴマサラダ 大根と 青菜のスープ	オニの顔の 納豆ごはん 焼きいわし 青菜の 磯和え 人参煮 みそ汁	鶏肉と 大根の 煮込みうどん 高野と じゃが芋煮	カレーライス フルーツ サラダ	ごはん 筑前煮 大根と青菜の ツナ和え みそ汁	豚肉と 冬野菜の うどん さつまいもと 刻み昆布煮 フルーツ	ごはん 豚肉と 水菜煮 里芋と れんこん煮 みそ汁	ごはん アジフライ フロッコリーと 人参の おかか和え みそ汁	鮭寿司 合びきミンチ のきんぴら すまし汁 フルーツ	ごはん 鶏肉と 大根炒め 山芋と ほうれん草の 梅じゃこ和え みそ汁	ごはん 焼き魚 青菜の 磯和え 人参煮 みそ汁
米(七分つき) 50 豚ミンチ 30 きくらげ 1 青ねぎ 3 しょうが 2 こいくちしょうゆ 片栗粉 白菜 40 人参 10 水菜 10 うすくちしょうゆ みりん 昆布だし 片栗粉 さつまいも 40 小麦粉 塩 なたね油 キャベツ 15 えのき 10 みそ 煮干しだし	米(七分つき) 50 鶏肉 30 豆腐 40 人参 10 キャベツ 30 青ねぎ 5 塩 中華だし なたね油 れんこん 35 人参 10 ゴマ マヨネーズ こいくちしょうゆ 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 納豆 20 こいくちしょうゆ ごぼう 黒ゴマ のり いわし生干し 1つ 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 さつまいも 20 わかめ みそ 煮干しだし	うどん 150 鶏肉 30 人参 10 大根 20 生しいたけ 8 油揚げ 5 青ねぎ 3 うすくちしょうゆ みりん 塩 かつおだし じゃが芋 40 高野豆腐 8 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 人参 15 じゃが芋 40 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 塩 素精糖 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 鶏肉 30 人参 15 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 青菜 25 ツナ缶 12 こいくちしょうゆ 白菜 15 油揚げ 5 みそ 煮干しだし	うどん 150 豚肉 30 人参 10 白菜 30 春菊 10 生しいたけ 10 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 刻み昆布 2 こいくちしょうゆ 素精糖 りんご 1/6	米(七分つき) 50 豚肉 30 水菜 50 まいたけ 10 うすくちしょうゆ みりん 昆布・かつおだし 里芋 40 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 20 えのき 10 みそ 煮干しだし	米(七分つき) 50 米酢 素精糖 塩 鮭 40 みつば 5 ゴマ のり 豚ミンチ 20 ごぼう 15 人参 10 こんにゃく 15 さやいんげん 8 こいくちしょうゆ 素精糖 青菜 15 とろろこんぶ 焼きふ うすくちしょうゆ みりん かつおだし みかん 1/2	米(七分つき) 50 鶏肉 30 大根 40 白菜 30 人参 10 青ねぎ 3 こいくちしょうゆ 塩 なたね油 ほうれん草 25 山芋 25 梅干し ちりめんじゃこ 3 こいくちしょうゆ さつまいも 20 わかめ みそ 煮干しだし	米(七分つき) 50 さば 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 白菜 15 じゃが芋 20 みそ 煮干しだし	
ジャムパン 牛乳・煮干	焼き芋 りんご 牛乳・こんぶ	オニのパンツ のクッキー 牛乳・スルメ	せんべい ビスケット 牛乳	黒砂糖 蒸しパン 牛乳・煮干	さつまいもの パンケーキ みかんジュース・煮干	子ぎつね おにぎり 牛乳・こんぶ	きな粉だんご 牛乳・スルメ	抹茶クッキー 牛乳・煮干	さつまいもの チーズサンド 牛乳・こんぶ	サーター アンダーギー りんごジュース・煮干	フレンチ トースト 牛乳・煮干
パン りんごジャム 牛乳・煮干	さつまいも りんご 牛乳・こんぶ	小麦粉 マーガリン 素精糖 ココア 牛乳・スルメ	せんべい ビスケット 牛乳	小麦粉 マスコバト糖 塩 なたね油 牛乳・煮干	小麦粉 さつまいも マーガリン 素精糖 みかんジュース・煮干	米(七分つき) 油揚げ こいくちしょうゆ 素精糖 みつば ゴマ 牛乳・煮干	白玉粉 きな粉 素精糖 牛乳・スルメ	小麦粉 マーガリン 素精糖 抹茶 牛乳・煮干	さつまいも スライスチーズ 牛乳・こんぶ	小麦粉 卵 素精糖 なたね油 りんごジュース・煮干	食パン マーガリン 牛乳 素精糖 卵 牛乳・煮干

24日 生活発表会がらぼうメニュー ご飯・鶏モモ塩焼き・ポテトサラダ・フロッコリー・みそ汁(米・鶏モモ・じゃが芋・人参・きゅうり・卵・ツナ缶・マヨネーズ・フロッコリー・キャベツ・焼きふ) キャベツさんのみスーパーモンキーゴクウのご飯にないます

おやつ:ココア入りホットケーキ(小麦粉・マーガリン・素精糖・卵・牛乳・ココア)・牛乳

