



2023年3月こんだて予定表



北白川いづみ保育園

水 1・15	木 2・16	土 4	月 6・20	火 7	水 8・22	金 10・24	土 11・25	月 13・27	火 14・28	水 29	金・木 17・30
スパゲティ ミートソース ほうれん草と きのこの スープ フルーツ	ごはん マーボ豆腐 さつまいもの 天ぷら 中華スープ	焼きそば みそ汁	カレーライス フルーツ サラダ	ごはん さんまの 塩焼き 青菜の 磯和え 人参煮 みそ汁	ごはん 鶏モモ焼き 大根と ほうれん草の サラダ じゃが芋ソテー みそ汁	ごはん 切干し大根 のハンバーグ フロッキーと 人参の おかか和え みそ汁	パン ベーコンと 野菜の スープ煮	三色丼 みそ汁 フルーツ	ごはん 五目きんぴら 青菜とエリンギ の煮びたし みそ汁	カレーうどん じゃこじゃが サラダ フルーツ	ごはん 魚フライ ニラとキャベツ のゴマ和え 人参煮 みそ汁
スパゲティ 50 なたね油 合びきミンチ 40 人参 10 玉ねぎ 30 ピーマン 8 生しいたけ 8 ケチャップ 粉チーズ ほうれん草 15 しめじ 8 えのき 10 うすくちしょうゆ 中華だし りんご 1/6	米(七分つき) 50 豚ミンチ 30 豆腐 60 玉ねぎ 20 ニラ 5 干し椎茸 1 オイスターソース みそ 中華だし なたね油 さつまいも 40 小麦粉 塩 なたね油 もやし 15 人参 5 きくらげ 1 うすくちしょうゆ 中華だし	焼きそば麺 120 豚肉 30 人参 10 キャベツ 30 もやし 20 ソース なたね油 かつお節 青のり じゃが芋 20 油揚げ 5 みそ 煮干しだし	米(七分つき) 50 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 なたね油 りんご 20 いちご 20 きゅうり 15 なたね油 米酢 素精糖	米(七分つき) 50 さんま 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 焼きひ みそ 煮干しだし	米(七分つき) 50 鶏モモ肉 50 塩 ほうれん草 30 大根 30 なたね油 米酢 こいくちしょうゆ じゃが芋 50 マーガリン キャベツ 15 えのき 10 みそ 煮干しだし	米(七分つき) 50 合びきミンチ 40 玉ねぎ 30 切干し大根 6 小麦粉 塩 こいくちしょうゆ なたね油 フロッキー 30 人参 10 かつお節 こいくちしょうゆ たけのこ 15 わかめ 2 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 フロッキー 20 しめじ 10 コンソメ 塩	米(七分つき) 50 合びきミンチ 40 こいくちしょうゆ 素精糖 ほうれん草 30 かつお節 こいくちしょうゆ 卵 30 塩 素精糖 なたね油 大根 20 白菜 15 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 牛肉 30 人参 10 ごぼう 12 れんこん 12 糸こんにゃく 15 こいくちしょうゆ 素精糖 ゴマ なたね油 青菜 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 じゃが芋 20 玉ねぎ 15 みそ 煮干しだし	うどん 150 牛肉 30 人参 10 玉ねぎ 20 油揚げ 5 青ねぎ 5 カレー粉 うすくちしょうゆ みりん 昆布・かつおだし 片栗粉 じゃが芋 50 ちりめんじゃこ 5 パセリ 2 なたね油 りんご 1/6	米(七分つき) 50 魚 50 小麦粉 パン粉 なたね油 ニラ 30 キャベツ 30 ゴマ こいくちしょうゆ 素精糖 人参 20 こいくちしょうゆ 素精糖 昆布だし 大根 20 わかめ 2 みそ 煮干しだし
うずまき おにぎり 牛乳・煮干	きな粉 だんご りんごジュース・煮干	干し芋 ビスケット 牛乳	黒砂糖 蒸しパン 牛乳・煮干	ウインナー入り お好み焼き 牛乳・スルメ	おすもうさん おにぎり 牛乳・煮干	パリッと スイート 牛乳・こんぶ	ビスケット フルーツ 牛乳	りんごの スコーン 牛乳・煮干	生クリーム パン 牛乳・スルメ	青菜おにぎり みかんジュース・煮干	マーブル クッキー 牛乳・こんぶ
米(七分つき) 梅干し 塩昆布 のり (15日のみ) 牛乳・煮干	白玉粉 きな粉 素精糖 りんごジュース・煮干	干し芋 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 ウインナー キャベツ・青ねぎ 卵 なたね油・ソース かつお節・青のり 牛乳・スルメ	米(七分つき) 塩 のり ゴマ (8日のみ) 22日は特別メニュー 牛乳・煮干	さつまいも マーガリン 素精糖 レーズン 春巻きの皮 なたね油 牛乳・煮干	ビスケット せんべい りんごまたは みかん 牛乳	小麦粉 マーガリン 卵 素精糖 牛乳 りんご 牛乳・煮干	パン 生クリーム 素精糖 牛乳・スルメ	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・こんぶ

1日 おやつ:おかかおにぎり・牛乳(米・かつお節・こいくちしょうゆ) キャベツのみスーパーモンキーゴクウのごはん 8日 お相撲大会 うどん作り(トマト以上)

9日 鍋パーティー(メキャベツ・キャベツ) ポテト以下:ちゃんこうどん・じゃが芋煮(うどん・鶏ミンチ・豚肉・白菜・白ネギ・春菊・生しいたけ・えのき) おやつ:カップホットケーキ・牛乳(小麦粉・マーガリン・素精糖・卵・牛乳)

3日 ちらしずし・菜の花のゴマ和え・すまし汁(米・米酢・素精糖・塩・ちりめんじゃこ・人参・れんこん・高野豆腐・干し椎茸・卵・のり・菜の花・ゴマ・あさり・わけぎ) おやつ:ひなあられ・いちご・牛乳

22日 お別れパーティー おやつの時:フルーツゼリー・だんご・クッキー・りんごジュース(りんご・いちご・寒天・りんごジュース・白玉粉・きな粉・マスコバト糖・小麦粉・素精糖・マーガリン) クッキーはメキャベツさんが作ってくれます。

23日 お別れ遠足(ポテト以上) レモン以下:焼きめし・フロッキーオーロラソース・みそ汁(米・合びきミンチ・人参・玉ねぎ・青ねぎ・フロッキー・マヨネーズ・ケチャップ・じゃが芋・油揚げ) おやつ:カップホットケーキ・牛乳(小麦粉・マーガリン・素精糖・卵・牛乳)