



2023年6月 こんだて予定表



北白川いづみ保育園

木 1・15	金 2・16・30	土 3・17	月 5・19	火・木 6・29	水 7・21	木 8・22	金 9・23	土 10・24	月 12・26	火 13・27	水 14・28
ごはん 鶏肉とスナッフ えんどう炒め じゃが芋の ソテー 豆腐の 中華スープ	あじさい ごはん 豚肉の 和風マリネ かぼちゃの 天ぷら みそ汁	みそ煮込み うどん じゃが芋煮	オクラ入り カレーライス フルーツ サラダ	ごはん 鶏肉のジャー マンかぼちゃ 切干しとツナ のマヨ和え みそ汁	ごはん カジキの 竜田揚げ 青菜の 磯和え 人参煮 みそ汁	きつねうどん 肉じゃが フルーツ	ごはん 豚肉と ナス炒め ささみと アスパラの サラダ みそ汁	牛丼 みそ汁	鮭寿司 鶏肉と かぼちゃ煮 すまし汁	ごはん じゃが芋の カレーとほろ煮 キャベツと じゃこサラダ みそ汁	ごはん 煮魚 夏野菜煮 みそ汁
米(七分つき) 50 鶏肉 30 スナッフえんどう 30 人参 10 たけのこ 10 塩 中華だし ゴマ油 片栗粉 じゃが芋 50 マーガリン 豆腐 20 きくらげ 1.5 青ねぎ 3 うすくちしょうゆ 中華だし	米(七分つき) 50 ちいめんじゃこ 5 青しそ 梅干し 豚肉 30 キャベツ 30 わかめ 2 カイワレ大根 5 こいくちしょうゆ 米酢 かぼちゃ 50 小麦粉 塩 なたね油 なす 20 油揚げ 5 みそ 煮干しだし	うどん 150 鶏ミンチ 30 人参 10 玉ねぎ 20 生しいたけ 8 もやし 15 わかめ 1 みそ かつおだし じゃが芋 50 人参 10 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 オクラ 15 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 素精糖 塩 フイヨン きゅうり 15 メロン 20 みかん缶 20 なたね油 米酢 素精糖	米(七分つき) 50 鶏肉 30 玉ねぎ 20 かぼちゃ 60 こいくちしょうゆ 素精糖 なたね油 切干し大根 10 ツナ缶 10 人参 10 マヨネーズ こいくちしょうゆ キャベツ 15 えのき 10 みそ 煮干しだし	米(七分つき) 50 メカジキ 50 こいくちしょうゆ みりん 酒 片栗粉 なたね油 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 オクラ 10 厚揚げ 20 みそ 煮干しだし	うどん 150 油揚げ 15 生しいたけ 8 こいくちしょうゆ 素精糖 青菜 うすくちしょうゆ みりん 昆布・かつおだし 牛肉 20 人参 10 玉ねぎ 20 じゃが芋 40 青ねぎ 5 こいくちしょうゆ 素精糖 昆布だし パイナップル	米(七分つき) 50 豚肉 30 ナス 70 ピーマン 5 こいくちしょうゆ 素精糖 なたね油 ささみ 20 アスパラ 20 人参 15 なたね油 米酢 塩 じゃが芋 20 玉ねぎ 15 みそ 煮干しだし	米(七分つき) 50 牛肉 50 人参 10 玉ねぎ 20 生しいたけ 10 青ねぎ 5 こいくちしょうゆ 素精糖 かつおだし かぼちゃ 20 油揚げ 5 みそ 煮干しだし	米(七分つき) 50 昆布だし 米酢 素精糖 塩 鮭 40 みつば 5 ゴマ のり 鶏肉 30 かぼちゃ 60 しめじ 10 こいくちしょうゆ 昆布だし オクラ 10 焼きふ とろろ昆布 うすくちしょうゆ 塩 昆布・かつおだし	米(七分つき) 50 合びきミンチ 30 じゃが芋 50 玉ねぎ 20 えんどう豆 8 カレー粉 コンソメ キャベツ 50 ちいめんじゃこ 5 パセリ 1 かつお節 なたね油 米酢 こいくちしょうゆ 塩 もやし 15 わかめ 2 みそ 煮干しだし	米(七分つき) 50 魚 50 しょうが こいくちしょうゆ 素精糖 かぼちゃ 40 オクラ 10 なす 30 こいくちしょうゆ 素精糖 昆布だし じゃが芋 20 えのき 10 みそ 煮干しだし
かぼちゃ チーズカッパ 牛乳・煮干	じゃが芋 ココアケーキ 牛乳・こんぶ	ビスケット せんべい 牛乳	わらびもち 乾パン 牛乳・煮干	黒砂糖 蒸しパン 牛乳・こんぶ	レーズン入りかぼちゃ のスイートポテト 牛乳・煮干	昆布おにぎり リンゴジュース・煮干	かぼちゃ クッキー 牛乳・こんぶ	枝豆 ビスケット 牛乳	ポテト ドーナツ 牛乳・煮干	ジャムパン 牛乳・こんぶ	ゴマだれ だんご みかんジュース・煮干
かぼちゃ フロセスチーズ マーガリン 素精糖 牛乳・煮干	じゃが芋 小麦粉 なたね油 素精糖 ココア 牛乳・こんぶ	ビスケット せんべい 牛乳	わらび粉 きな粉 素精糖 乾パン 牛乳・煮干	小麦粉 マスコバト糖 塩 なたね油 (29日のみ) 牛乳・こんぶ	かぼちゃ マーガリン 素精糖 レーズン 牛乳・煮干	米(七分つき) 刻み昆布 こいくちしょうゆ リンゴジュース・煮干	小麦粉 マーガリン 素精糖 かぼちゃ 牛乳・こんぶ	枝豆 ビスケット 牛乳	じゃが芋 米粉 素精糖 なたね油 牛乳・煮干	パン いちごジャム 牛乳・こんぶ	白玉粉 素精糖 こいくちしょうゆ ゴマ みかんジュース・煮干

6日 おやつ:水無月(米粉・白玉粉・小麦粉・小豆・素精糖)・牛乳

20日 お弁当の日(ポテト以上) レモン以下:豚カレー丼・みそ汁(米・豚肉・油揚げ・人参・玉ねぎ・青ねぎ・じゃが芋・わかめ)

おやつ:カッパホットケーキ(小麦粉・マーガリン・素精糖・卵・牛乳)・牛乳

