



2023年11月こんだて予定表



北白川いづみ保育園

水 1・15	木 2	金・水 17・29	土 4・18	月 6・20	火 7・21	水 8・22	木 9・30	金 10・24	土 25	月 13・27	火 14・28
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 きのこたっぷり マーボ豆腐 さつまいもの レモン煮 中華スープ	ごはん れんこん入り ハンバーグ ほうれん草と 大根サラダ みそ汁	鶏肉と白菜の 煮込みうどん じゃが芋と 人参煮	チキンライス さつまいもの クリーミー サラダ きのこ 青菜のスープ	ごはん 五目きんぴら 青菜と 油揚げ煮 みそ汁	ミンチと キャベツの 煮込みうどん じゃこじゃが サラダ フルーツ	ごはん きびなごの 唐揚げ フロッコリーの 塩こぶ和え 人参煮 みそ汁	しめじごはん さつまい スープ	パン ベーコンと きのこの スープ	れんこん カレーライス フルーツ サラダ	ごはん 鶏肉と きのこの マヨ炒め ひじきと 大豆煮 みそ汁
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 昆布だし 大根 20 えのき 10 みそ 煮干しだし	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 8 白ネギ 8 オイスターソース みそ なたね油 さつまい 45 レモン 素精糖 もやし 15 人参 5 きくらげ 1 うすくちしょうゆ 中華だし	米(七分つき) 50 鶏ミンチ 40 れんこん 15 人参 5 玉ねぎ 20 豆腐 20 片栗粉 塩 こいくちしょうゆ ほうれん草 30 大根 30 なたね油 米酢 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 鶏肉 30 人参 10 白菜 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 昆布・かつおだし じゃが芋 40 人参 15 こいくちしょうゆ 素精糖 昆布だし	米(七分つき) 50 鶏肉 40 人参 10 玉ねぎ 20 コーン缶 10 さやいんげん 8 ケチャップ 塩 なたね油 さつまい 40 リンゴ 15 ヨーグルト マヨネーズ しめじ 8 えのき 10 青菜 15 うすくちしょうゆ 中華だし	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 ゴマ こいくちしょうゆ 素精糖 青菜 50 油揚げ 5 うすくちしょうゆ かつおだし 大根 20 わかめ 2 みそ 煮干しだし	うどん 150 合びきミンチ 30 人参 10 キャベツ 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 昆布・かつおだし じゃが芋 55 ちいめんじゃこ 5 パセリ ゴマ なたね油 こいくちしょうゆ 米酢 塩 リンゴ 1/6	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 35 塩昆布 人参 20 こいくちしょうゆ 素精糖 昆布だし キャベツ 15 焼きふ 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 焼き豆腐 20 こんにゃく 15 白菜 30 さつまい 30 青ねぎ 3 みそ 煮干しだし	パン ベーコン 20 人参 15 玉ねぎ 30 じゃが芋 50 しめじ 10 えのき 10 フロッコリー 20 コンソメ 塩 りんご 15 柿 20 きゅうり 15 なたね油 米酢 素精糖	米(七分つき) 50 豚肉 40 れんこん 25 人参 15 玉ねぎ 30 しめじ 10 しょうが 小麦粉 マーガリン カレー粉 塩 素精糖 ソース ケチャップ コンソメ じゃが芋 20 玉ねぎ 15 みそ 煮干しだし	米(七分つき) 50 鶏肉 30 エリンギ 20 しめじ 10 えのき 10 小松菜 15 マヨネーズ 塩 なたね油 ひじき 3 大豆水煮 10 人参 10 油揚げ 5 こいくちしょうゆ 素精糖
大学芋 牛乳・煮干	ゴマだれ だんご みかんジュース・煮干	焼き芋 フルーツ 牛乳・煮干	クッキー せんべい 牛乳	ミルクもち 牛乳・こんぶ	抹茶クッキー 牛乳・煮干	鶏ごぼう おにぎり リンゴジュース・煮干	ココアボール 牛乳・こんぶ	生クリーム パン 牛乳・煮干	ビスケット せんべい 牛乳	わらびもち 乾パン 牛乳・こんぶ	お好み焼き 牛乳・煮干
さつまい 素精糖 黒ゴマ 牛乳・煮干	白玉粉 ゴマ こいくちしょうゆ 素精糖 みかんジュース・煮干	さつまい リンゴ 牛乳・煮干	クッキー せんべい 牛乳	片栗粉 牛乳 きな粉 素精糖 牛乳・こんぶ	小麦粉 マーガリン 素精糖 抹茶 牛乳・煮干	米(七分つき) 鶏ミンチ ごぼう・人参 みつば・ゴマ うすくちしょうゆ みりん・昆布だし リンゴジュース・煮干	さつまい マーガリン ココア 素精糖 牛乳・こんぶ	パン 生クリーム 素精糖 牛乳・煮干	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・こんぶ	小麦粉 豚肉 キャベツ・青ねぎ 卵 ソース かつお節・青のり 牛乳・煮干

11日 秋フェスタ

16日 お弁当の日(2歳児以上) 0・1歳児 スパゲティーミートソース・キャベツとじゃが芋のスープ(合びきミンチ・人参・玉ねぎ・生しいたけ・ケチャップ・キャベツ・じゃが芋) おやつ:黒砂糖蒸しパン・牛乳(小麦粉・マスコバト糖・なたね油・牛乳)