



2024年1月こんだて予定表



北白川いづみ保育園

土 6・20	金・月 5・22	火 9・23	水 10・24	木 11・25	金 12・26	土 13・27	月 15・29	火 16・30	水 17・31	木 18	金 19
梅じゃこ ごはん 豚汁	しめじ入り カレーライス フルーツ サラダ	ごはん 焼き魚 青菜の 磯和え 人参煮 みそ汁	ごはん ささみカツ ほうれん草と 大根サラダ みそ汁	親子うどん 小芋と こんにゃく煮 フルーツ	ごはん フロッコリーと れんこん炒め なます すまし汁	パン カレー スープ煮	納豆ごはん 鶏だんご 水菜の スープ煮 フルーツ	ごはん アジの 唐揚げ れんこんと 人参ゴマドレ フロッコリー みそ汁	ごはん 白菜と豆腐 のオイスター ソース炒め さつまいもの 蒸し焼き 中華スープ	ごはん 鶏肉と大根の きんぴら 切り昆布と 大豆煮 みそ汁	ごはん 豚肉と 春菊炒め たたきごぼう みそ汁
米(七分つき) 50 梅干し ちいめんじゃこ かつお節 豚肉 30 人参 10 大根 20 ごぼう 10 油揚げ 5 こんにゃく 10 じゃが芋 20 青ねぎ 3 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 しめじ 15 しょうが 小麦粉 マーガリン カレー粉 ソース ケチャップ こいくちしょうゆ 素精糖 塩 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 ホッケ 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 じゃが芋 20 玉ねぎ 15 みそ 煮干しだし	米(七分つき) 50 ささみ 50 小麦粉 パン粉 塩 なたね油 大根 30 ほうれん草 30 梅干し なたね油 米酢 こいくちしょうゆ キャベツ 15 わかめ みそ 煮干しだし	うどん 150 鶏肉 30 人参 10 卵 20 生しいたけ 10 えのき 10 青ねぎ 5 うすくちしょうゆ みりん 塩 昆布・かつおだし 里芋 30 人参 15 こんにゃく 20 こいくちしょうゆ 素精糖 昆布だし みかん 1/2	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 ちいめんじゃこ ゴマ 米酢 素精糖 こいくちしょうゆ 豆腐 20 青菜 15 えのき 10 うすくちしょうゆ 塩 かつおだし	パン 牛肉 40 人参 10 玉ねぎ 30 じゃが芋 50 しめじ 8 フロッコリー 20 カレー粉 コンソメ 塩	米(七分つき) 50 納豆 15 こいくちしょうゆ のり 鶏ミンチ 40 きくらげ 1 片栗粉 塩 人参 15 大根 20 油揚げ 5 白菜 20 豆腐 20 水菜 15 しめじ 10 うすくちしょうゆ みりん 昆布・かつおだし みかん 1/2	米(七分つき) 50 アジ 50 片栗粉 塩 なたね油 れんこん 35 人参 10 ゴマ なたね油 米酢 こいくちしょうゆ フロッコリー 20 大根 20 わかめ みそ 煮干しだし	米(七分つき) 50 豚肉 30 豆腐 30 白菜 40 人参 10 青ねぎ 5 オイスターソース なたね油 さつまいも 50 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 鶏肉 30 大根 50 人参 10 小松菜 20 こいくちしょうゆ みりん なたね油 刻み昆布 2 大豆水煮缶 20 人参 10 こいくちしょうゆ 素精糖 里芋 20 生しいたけ 8 みそ 煮干しだし	米(七分つき) 50 豚肉 30 春菊 30 もやし 20 かつお節 塩 こいくちしょうゆ なたね油 ごぼう 40 みつば 5 ゴマ 米酢 こいくちしょうゆ 素精糖 みりん 白菜 20 油揚げ 5 みそ 煮干しだし
ビスケット みかん 牛乳	黒砂糖 蒸しパン 牛乳・煮干	ジャムパン 牛乳・煮干	芋いもケーキ 牛乳・こんぶ	肉みそ おにぎり 牛乳・煮干	クッキー りんごジュース・煮干	ビスケット せんべい 牛乳	ゆずカッパ ケーキ 牛乳・煮干	焼き芋 りんご みかんジュース・煮干	おじゃこ トースト 牛乳・こんぶ	きな粉団子 牛乳・煮干	りんご入り パリッとスイート 牛乳・煮干
ビスケット みかん 牛乳	小麦粉 マスコバト糖 塩 なたね油 牛乳・煮干	パン りんごジャム 牛乳・煮干	さつまいも マーガリン 素精糖 生クリーム 牛乳・こんぶ	米(七分つき) 豚肉 みそ 素精糖 ゴマ 牛乳・煮干	小麦粉 マーガリン 素精糖 牛乳 りんごジュース・煮干	ビスケット せんべい 牛乳	小麦粉 マーガリン 素精糖 卵 ゆず皮 牛乳・煮干	さつまいも りんご みかんジュース・煮干	食パン ちいめんじゃこ マヨネーズ 青のり 牛乳・こんぶ	白玉粉 きな粉 素精糖 牛乳・煮干	さつまいも マーガリン 素精糖 春巻きの皮 なたね油 りんご 牛乳・煮干

4日 油揚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・干し椎茸・人参・わかめ・じゃが芋・ツナ缶) おやつ:ビスケット・せんべい・りんごジュース

