



2020年12月 こんだて予定表



北白川いづみ保育園

火 1・15	水 2・16	木 17	金 4・18	土 5・19	月 7・21	火 8・22	水 9・23	木 10・24	金 11	土 12・26	月 14・28
ごはん わかさぎの 唐揚げ フロッコリーと 人参ゴマ和え みそ汁	ごはん 牛肉と きのこ炒め ひじき煮 みそ汁	ごはん スライス肉の マーボ豆腐 さつまいもの 天ぷら 春雨とわかめ のスープ	ごはん 鶏の照り焼き ほうれん草と 大根サラダ みそ汁	煮込みうどん さつまいもと 人参煮	チキンライス 白菜と れんこんの サラダ きのこ 青菜のスープ	ごはん 豚肉と大根 の塩昆布炒め 高野豆腐と 里芋煮 みそ汁	ごはん 焼き魚 青菜の 磯和え 人参煮 みそ汁	豚汁うどん じゃこじゃが おかかサラダ フルーツ	ごはん 豚肉と 小松菜の 中華炒め ごぼうの 唐揚げ みそ汁	パン 鶏肉の カレースープ	豚肉と れんこんの カレーライス フルーツ サラダ
米(七分つき) 45 わかさぎ 50 小麦粉 片栗粉 塩 なたね油 フロッコリー 30 人参 10 ゴマ こいくちしょうゆ 素精糖 さつまいも 20 油揚げ 5 みそ 煮干し	米(七分つき) 45 牛肉 30 生しいたけ 10 まいたけ 8 しめじ 10 エリンギ 10 キャベツ 30 塩 なたね油 ひじき 3 油揚げ 5 人参 10 こんにゃく 10 こいくちしょうゆ 素精糖 大根 20 青ねぎ 3 みそ 煮干し	米(七分つき) 45 豚肉 30 豆腐 60 白ネギ 8 青ねぎ 5 干し椎茸 2 オイスターソース なたね油 片栗粉 さつまいも 40 小麦粉 塩 なたね油 春雨 5 わかめ 2 うすくちしょうゆ 塩 中華だし	米(七分つき) 45 鶏肉 50 こいくちしょうゆ みりん ほうれん草 25 大根 25 なたね油 こいくちしょうゆ 塩 里芋 20 えのき 8 みそ 煮干し	うどん 150 鶏肉 30 人参 10 玉ねぎ 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 かつお節 さつまいも 30 人参 10 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 8 さやいんげん 8 ケチャップ なたね油 白菜 30 れんこん 30 ゴマ なたね油 米酢 こいくちしょうゆ しめじ 8 青菜 15 うすくちしょうゆ 塩 中華だし	米(七分つき) 45 豚肉 30 大根 60 青菜 30 塩昆布 なたね油 高野豆腐 8 里芋 40 人参 10 こいくちしょうゆ 素精糖 昆布だし 白菜 15 油揚げ 5 みそ 煮干し	米(七分つき) 45 さんま 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 さつまいも 20 わかめ 2 みそ 煮干し	米(七分つき) 45 豚肉 30 小松菜 40 きくらげ 2 中華だし 塩 こいくちしょうゆ なたね油 ごぼう 30 こいくちしょうゆ 素精糖 なたね油 キャベツ 15 焼き魚 みそ 煮干し	ロールパン 鶏肉 50 人参 15 玉ねぎ 30 じゃが芋 50 フロッコリー 20 しめじ 10 カレー粉 コンソメ 塩 リンゴ 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 30 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 ケチャップ ソース こいくちしょうゆ 塩 素精糖 コンソメ リンゴ 15 柿 20 きゅうり 15 なたね油 米酢 素精糖	
お好み焼き 牛乳・こんぶ	焼き芋 フルーツ 牛乳・煮干	じゃこ梅の 和風トースト オレンジジュース・煮干	抹茶クッキー 牛乳・こんぶ	ビスケット みかん 牛乳	さつまいも スティック 牛乳・煮干	きな粉 ロールパン 牛乳・煮干	ゆずみそ だんご 牛乳・こんぶ	ひじき梅 おにぎり リンゴジュース・煮干	ココア入り ホットケーキ 牛乳・煮干	ビスケット せんべい 牛乳	レーズン入り スイートポテト 牛乳・こんぶ
小麦粉・豚肉 キャベツ・青ねぎ 卵 ソース なたね油 かつお節・青のり 牛乳・こんぶ	さつまいも りんご 牛乳・煮干	食パン ちりめんじゃこ 梅干し マヨネーズ オレンジジュース・煮干	小麦粉 マーガリン 素精糖 抹茶 牛乳・こんぶ	ビスケット みかん 牛乳	さつまいも なたね油 牛乳・煮干	ロールパン きな粉 素精糖 マーガリン 牛乳・煮干	白玉粉 ゆず みそ 素精糖 牛乳・こんぶ	米(七分つき) ひじき 人参・油揚げ うすくちしょうゆ 梅干し 昆布だし リンゴジュース・煮干	小麦粉 マーガリン 素精糖 卵 ココア 牛乳 牛乳・煮干	ビスケット せんべい 牛乳	さつまいも マーガリン 素精糖 レーズン 牛乳・こんぶ

3日お弁当の日(レモン以上) トマト・カブラ 豚カレー丼・みそ汁・リンゴ(豚肉・人参・玉ねぎ・油揚げ・ごぼう・青ねぎ・じゃが芋・わかめ・リンゴ) おやつ: さつまいも入り蒸しパン・牛乳(小麦粉・素精糖・さつまいも・牛乳)

19日 クリスマス礼拝 21日 クリスマス祝会 クッキーの持ち帰りがあります。

25日 クリスマス 幼児のみクリスマスツリーのご飯です。青菜ご飯・鶏のから揚げ・フロッコリー・さつまいも煮・みそ汁(米・ほうれん草・鶏肉・フロッコリー・さつまいも・キャベツ・焼き魚・人参)

おやつ: デコレーションケーキ・牛乳(小麦粉・マーガリン・卵・素精糖・牛乳)

