



2023年9月 こんだて予定表



北白川いづみ保育園

金 1・15	土 2・16	月・金 4・29	火 5・19	水 6・20	木 7	金 8・22	土 9・30	月 11・25	火 12・26	水 13・27	木 14
ごはん かぼちゃの ハンバーグ 山芋とおくら のサラダ みそ汁	梅おかか ごはん 夏の豚汁	夏の ちらし寿司 かぼちゃの 天ぷら すまし汁	ごはん ごぼうと エリンギ炒め きゅうりの 甘酢づけ みそ汁	ごはん さんまの 塩焼き 青菜の 磯和え 人参煮 みそ汁	冷やし きつねうどん 豚じゃが フルーツ みそ汁	ごはん クーフスイリチー もやしときゅう りのゴマ和え みそ汁	パン 鶏肉と野菜 のスーフ煮 みそ汁	スッキーニ入り カレーライス フルーツ サラダ みそ汁	ごはん ベーコンと ナス炒め オクラと豆腐 のおかか和え みそ汁	ごはん きびなごの 唐揚げ キャベツとコー ンのサラダ トマト みそ汁	冷麺 かぼちゃと ツナゴマ和え フルーツ
米(七分つき) 50 鶏ミンチ 40 かぼちゃ 25 玉ねぎ 15 パン粉 塩 山芋 20 オクラ 15 きゅうり 15 なたね油 米酢 こいくちしょうゆ もやし 15 油揚げ 5 みそ 煮干しだし	米(七分つき) 50 梅干し かつお節 豚肉 30 人参 10 オクラ 15 なす 20 じゃが芋 20 こんにゃく 10 油揚げ 5 みそ 煮干しだし	米(七分つき) 50 米酢 素精糖・塩 昆布だし ちりめんじゃこ 5 人参 5 きゅうり 15 青しそ 干し椎茸 2 高野豆腐 3 こいくちしょうゆ 素精糖 のり かぼちゃ 50 小麦粉 なたね油 塩 鶏肉 15 わかめ 2 オクラ 15 うすくちしょうゆ みりん・塩 かつおだし	米(七分つき) 50 牛肉 30 ごぼう 25 エリンギ 15 こいくちしょうゆ 素精糖 なたね油 きゅうり 40 米酢 こいくちしょうゆ 素精糖 なす 20 油揚げ 5 みそ 煮干しだし	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 じゃが芋 20 玉ねぎ 15 みそ 煮干しだし	うどん(乾) 50 油揚げ 20 生しいたけ 8 オクラ 15 のり こいくちしょうゆ みりん 素精糖 昆布・かつおだし 豚肉 30 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 かつおだし りんご 1/6	米(七分つき) 50 豚肉 30 刻み昆布 3 人参 10 糸こんにゃく 15 油揚げ 5 こいくちしょうゆ 素精糖 もやし 35 きゅうり 25 ゴマ こいくちしょうゆ 素精糖 かぼちゃ 20 えのき 10 みそ 煮干しだし	パン 鶏肉 40 人参 10 玉ねぎ 20 じゃが芋 50 ブロッコリー 20 しめじ 10 コンソメ 塩 きゅうり 15 りんご 15 柿 20 なたね油 米酢 素精糖	米(七分つき) 55 牛肉 40 人参 15 玉ねぎ 30 じゃが芋 40 スッキーニ 20 しょうが カレー粉 小麦粉 マーガリン こいくちしょうゆ ソース 素精糖 塩 ケチャップ コンソメ きゅうり 15 りんご 15 柿 20 なたね油 米酢 素精糖	米(七分つき) 50 ベーコン 20 なす 70 ピーマン 8 生しいたけ 8 中華だし うすくちしょうゆ 片栗粉 なたね油 オクラ 25 豆腐 20 かつお節 こいくちしょうゆ 素精糖 かぼちゃ 20 わかめ 2 みそ 煮干しだし	米(七分つき) 50 きびなご 50 片栗粉 塩 なたね油 キャベツ 35 コーン缶 8 わかめ 2 なたね油 米酢 こいくちしょうゆ トマト 1/6 じゃが芋 20 えのき 10 みそ 煮干しだし 梨 1/6	中華麺 90 焼豚 30 きゅうり 15 わかめ 2 トマト 1/8 卵 20 塩 素精糖 こいくちしょうゆ ゴマ油 素精糖 中華だし かぼちゃ 50 ツナ缶 10 ゴマ こいくちしょうゆ 素精糖
チョコレート クッキー 牛乳・煮干	枝豆 せんべい 牛乳	オレンジ団子 牛乳・こんぶ	パリッと かぼちゃ 牛乳・煮干	生クリーム パン りんごジュース・煮干	うずまき おにぎり 牛乳・煮干	米粉もち 牛乳・こんぶ	クッキー せんべい 牛乳	わらびもち 牛乳・煮干	じゃこゴマ トースト みかんジュース・煮干	かぼちゃの パンケーキ 牛乳・こんぶ	ひじきご飯の おにぎり 牛乳・煮干
小麦粉 マーガリン 素精糖 ココア 牛乳・煮干	枝豆 せんべい 牛乳	白玉粉 みかんジュース 素精糖 牛乳・こんぶ	かぼちゃ レーズン マーガリン 素精糖 春巻きの皮 なたね油 牛乳・煮干	パン 生クリーム 素精糖 りんごジュース・煮干	米(七分つき) 梅干し 塩昆布 のり 牛乳・煮干	米粉 白玉粉 小麦粉 きな粉 素精糖 牛乳・こんぶ	クッキー せんべい 牛乳	わらび粉 きな粉 素精糖 乾パン 牛乳・煮干	食パン ちりめんじゃこ ゴマ マヨネーズ みかんジュース・煮干	かぼちゃ 小麦粉 素精糖 マーガリン 牛乳 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 塩 昆布だし 牛乳・煮干

21日 お弁当の日(ポテト以上) レモン以下: カレーうどん・じゃこじゃがサラダ・梨(うどん・牛肉・人参・玉ねぎ・油揚げ・青ねぎ・じゃが芋・ちりめんじゃこ・パセリ・ゴマ・梨) おやつ: 蒸しパン・牛乳(小麦粉・素精糖・塩・油・牛乳)

28日 ごはん・鶏モモ塩焼き・かぼちゃとじゃが芋ソテー・人参煮・みそ汁(米・鶏モモ肉・かぼちゃ・じゃが芋・人参・豆腐・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・卵・素精糖・牛乳)