



2023年10月こんだて予定表



北白川いづみ保育園

月 2・23	火 3・17	水 4・18	木・火 5・31	金 6・20	土 21	月 16・30	火 10・24	水 11・25	木 12	金 13・27	土 14・28
まいたけの 炊き込みご飯 芋汁	ごはん もやし入り マーボ春雨 さつまいもの 天ぷら 大根とわかめ の中華スープ	ごはん さんまの 塩焼き 青菜の 磯和え 人参煮 みそ汁	鶏肉ときのこ のうどん さつまいもの サラダ フルーツ	ごはん 手羽の トマト煮 ほうれん草と きのこ梅和え みそ汁	パン 鶏肉と ウインナーの スープ	きのこ カレーライス フルーツ サラダ	ごはん 豚肉と ひじき炒め じゃが芋の コロコロサラダ みそ汁	ごはん 炒り豆腐 かぼちゃの ゴマじゃこ和え みそ汁	ごはん アジフライ 青菜と 白菜の おかか和え 人参煮 みそ汁	ごはん 山芋のジャー マンポテト かぶの ナムル風 すまし汁	みそ煮込み うどん さつまいもと 厚揚げ煮
米(七分つき) 50 まいたけ 10 油揚げ 3 人参 5 うすくちしょうゆ みりん 塩 昆布だし 豚肉 30 人参 10 大根 20 しめじ 10 豆腐 20 ごぼう 10 こんにゃく 15 里芋 30 青ねぎ 2 みそ 煮干しだし	米(七分つき) 50 豚ミンチ 30 もやし 30 春雨 6 青ねぎ 5 こいくちしょうゆ 塩 中華だし ゴマ油 さつまいも 50 小麦粉 なたね油 白菜 15 わかめ 2 うすくちしょうゆ 塩 中華だし	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 昆布だし かぼちゃ 20 油揚げ 5 みそ 煮干しだし	うどん 150 鶏肉 30 人参 10 生しいたけ 10 しめじ 10 えのき 10 油揚げ 5 青菜 15 うすくちしょうゆ みりん 塩 昆布・かつおだし さつまいも 45 さやいんげん 8 マヨネーズ 柿 1/4	米(七分つき) 50 手羽先 2つ トマト コンソメ 塩 ほうれん草 30 えのき 15 しめじ 15 梅干し こいくちしょうゆ じゃが芋 20 玉ねぎ 15 みそ 煮干しだし	パン 鶏肉 30 ウインナー 15 人参 15 玉ねぎ 20 じゃが芋 50 フロッキー 20 フィヨン 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 40 人参 15 玉ねぎ 30 生しいたけ 10 エリンギ 15 しめじ 10 しょうが 2 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 フィヨン 柿 20 リンゴ 15 きゅうり 15 なたね油 米酢 素精糖	米(七分つき) 50 豚肉 30 ひじき 3 人参 10 れんこん 20 こいくちしょうゆ 素精糖 じゃが芋 35 きゅうり 10 人参 10 ツナ缶 10 なたね油 米酢 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 鶏肉 30 豆腐 40 人参 10 干し椎茸 1 こんにゃく 8 卵 20 青ねぎ 5 こいくちしょうゆ 素精糖 みりん 塩 かぼちゃ 50 ちりめんじゃこ 5 ゴマ こいくちしょうゆ 大根 20 わかめ 2 みそ 煮干しだし	米(七分つき) 50 あじ 50 小麦粉 パン粉 塩 なたね油 青菜 30 白菜 30 かつお節 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 もやし 15 油揚げ 5 みそ 煮干しだし	米(七分つき) 50 ベーコン 20 山芋 30 人参 10 玉ねぎ 20 エリンギ 10 パセリ 1 こいくちしょうゆ なたね油 かぶ 40 かぶの葉 10 ゴマ油 こいくちしょうゆ 素精糖 鶏肉 10 青ねぎ 3 生しいたけ 8 うすくちしょうゆ みりん 塩 かつおだし	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 青ねぎ 5 みそ 昆布・かつおだし さつまいも 35 厚揚げ 20 こいくちしょうゆ 素精糖 昆布だし
きな粉ふ 牛乳・煮干	ジャムフランス 牛乳・こんぶ	スイートポテト 牛乳・煮干	人参おにぎり (5日のみ) みかんジュース・煮干	黒砂糖 クッキー 牛乳・こんぶ	クッキー せんべい 牛乳	わらびもち 牛乳・煮干	サーター アンダーギー 牛乳・こんぶ	焼き芋 フルーツ リンゴジュース・煮干	三色 だんご 牛乳・煮干	チーズラスク 牛乳・こんぶ	ビスケット せんべい 牛乳
焼きふ マーガリン きな粉 素精糖 牛乳・煮干	フランスパン リンゴジャム 牛乳・こんぶ	さつまいも マーガリン 素精糖 牛乳・煮干	米(七分つき) 人参・ゴマ・塩 ちりめんじゃこ 昆布だし 31日はハロウィンの ラスクになります みかんジュース・煮干	小麦粉 マスコバト糖 マーガリン (20日のみ) 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 牛乳・煮干	小麦粉 卵 素精糖 なたね油 牛乳・こんぶ	さつまいも リンゴ リンゴジュース・煮干	白玉粉 抹茶 みかんジュース きな粉 小豆 素精糖 牛乳・煮干	食パン 粉チーズ マーガリン 牛乳・こんぶ	ビスケット せんべい 牛乳

7日 運動会 6日のおやつは運動会頑張ろうクッキーです。各クラスどんなクッキーが出来上がるのかお楽しみに！

12日 おだんごパーティー 幼児さんがお団子を作ります。三色団子・牛乳(白玉粉・抹茶・みかんジュース・小豆・きな粉・素精糖・牛乳) カフラ・レモンはマカロニのきな粉和え・牛乳(マカロニ・きな粉・素精糖・牛乳)

19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・人参・玉ねぎ・油揚げ・青ねぎ・さつまいも・えのき) おやつ:リンゴ入り蒸しパン・牛乳(小麦粉・素精糖・塩・なたね油・リンゴ・牛乳)

27日 キャベツさん 鞍馬山登山 26日 ごはん・アジフライ・ポテトサラダ・フロッキー・みそ汁(米・アジ・じゃが芋・きゅうり・人参・ツナ缶・卵・マヨネーズ・フロッキー・もやし・油揚げ) キャベツさんのおみ鞍馬山登山がんばろう！特別メニューになります

おやつ:きびだんご・牛乳(きび・きな粉・素精糖・牛乳)