

5月 きゅうしょくこんだてひょう

新潟市立西幼稚園

日 (曜)	こんだて	エネルギーのもと		体をつくる		体の調子をととのえる	
		たんすいかぶつ	ししつ	たんぱくしつ	むきしつ	ビタミン	
1 日 (木)	マーボーどん	米 さとう でん粉	油	ぶた肉 大豆 とうふ みそ		にんじん にら	長ねぎ しいたけ きくらげ にんにく しょうが
	ごま入りはるさめサラダ	はるさめ さとう	油 ごま		わかめ	にんじん	もやし とうもろこし
	ぎゅうにゅう				牛乳		
2 日 (金)	ごはん	米					
	みそワントンじる	小麦粉	油	ぶた肉 みそ		にんじん にら	もやし 長ねぎ
	たらとだいちずのチリソースに	さとう でん粉	油	大豆 すけとうだら		にんじん さやいんげん	たまねぎ にんにく しょうが
	いちごゼリー	さとう 水あめ					いちご
	ぎゅうにゅう				牛乳		
7 日 (水)	わかめごはん	米			わかめ		
	やさいじる	じゃがいも	油	生あげ みそ		にんじん こまつな	たけのこ かぶ
	おからコロッケ	じゃがいも でん粉 さとう 小麦粉	油	おから 大豆		にんじん	たまねぎ 長ねぎ
	はるいるサラダ		ノンエッグマヨネーズ			ブロッコリー	キャベツ きゅうり とうもろこし
	ぎゅうにゅう				牛乳		
8 日 (木)	ごはん	米					
	さわにわん	はるさめ		ぶた肉		にんじん	えのきたけ たけのこ きくら げ
	さばのみそに	さとう		さば みそ			しょうが
	きりぼしだいこんいために	さとう	油	ちくわ（魚肉）		にんじん こまつな	切りぼしだいこん しいたけ こんにやく
	ぎゅうにゅう				牛乳		
9 日 (金)	チキンカレーライス（むぎ入り）	米 大麦 じゃがいも さとう でん粉	油	とり肉		にんじん トマト	たまねぎ にんにく
	わかめサラダ		油 ごま		わかめ		とうもろこし キャベツ きゅうり
	くだもの						ジューシーフルーツ
	ぎゅうにゅう				牛乳		
12 日 (月)	ごはん	米					
	じゃがいもじる	じゃがいも		大豆 とうふ みそ		こまつな	えのきたけ 長ねぎ
	さけチーズフライ	小麦粉 でん粉	油	さけ	チーズ		
	ひじきいために	さとう	油	油あげ	ひじき	にんじん さやいんげん	しいたけ こんにやく
	ぎゅうにゅう				牛乳		
13 日 (火)	ごはん	米					
	もやしのみそしる	じゃがいも		油あげ みそ			えのきたけ もやし 長ねぎ
	とりにくてりに			とり肉			
	アーモンドあえ	さとう	アーモンド			こまつな にんじん	キャベツ
	ぎゅうにゅう				牛乳		
14 日 (水)	ごはん	米					
	おやこに	じゃがいも さとう	油	とり肉 たまご ふ		にんじん さやいんげん	たまねぎ しいたけ たけのこ こんにやく
	てっかみそ	さとう	油	大豆 みそ		にんじん	ごぼう
	かぶづけ					こまつな	かぶ
	ぎゅうにゅう				牛乳		
15 日 (木)	カレーあじごはん	米	油				
	とりにくのクリームソース	米粉 さとう でん粉	油	とり肉 ベーコン いんげん 豆	牛乳	にんじん	たまねぎ とうもろこし しめ じ
	アーモンド入りツナサラダ		アーモンド 油	ツナ			きゅうり キャベツ
	ぎゅうにゅう				牛乳		
16 日 (金)	ごはん	米					
	たけのこのみそしる	じゃがいも		とうふ 油あげ みそ	わかめ	にんじん	たけのこ
	しろみざかなのなんばんづけ	でん粉 さとう	油	すけとうだら			長ねぎ しょうが
	えのき入りひたし	さとう				こまつな	もやし えのきたけ
	ぎゅうにゅう				牛乳		

日 (曜)	こんだて	エネルギーのもと		体をつくる		体の調子をととのえる	
		たんすいかぶつ	ししつ	たんぱくしつ	むきしつ	ビタミン	
19 日 (月)	ごはん	米					
	けんちんじる	じゃがいも	油	とうふ		にんじん	ごぼう しいたけ 長ねぎ こんにゃく
	あじフライ	小麦粉	油	あじ			
	ごまずあえ	さとう	ごま			こまつな	切りほしだいこん もやし
	ぎゅうにゅう				牛乳		
20 日 (火)	ごはん	米					
	かきたまじる	でん粉		たまご		にんじん こまつな	たまねぎ えのきたけ きくらげ 長ねぎ
	コーン入りしゅうまい	でん粉 小麦粉 さとう	ラード	大豆 魚肉 とうふ			とうもろこし たまねぎ
	なまあげのホイコーロー	さとう でん粉	油	ぶた肉 生あげ みそ		にんじん ピーマン	たまねぎ しいたけ キャベツ しょうが にんにく
	ぎゅうにゅう				牛乳		
21 日 (水)	ごはん	米					
	ごまみそしる	じゃがいも	ごま	生あげ みそ		にんじん こまつな	長ねぎ
	チキンカツたれかけ	小麦粉 でん粉 さとう	油	とり肉			
	そくせきづけ				わかめ	にんじん	キャベツ きゅうり
	ぎゅうにゅう				牛乳		
22 日 (木)	しそごはん	米				しそ	
	キャベツとにくだんごのスープ	でん粉 はるさめ		ぶた肉		にんじん こまつな	たまねぎ しいたけ キャベツ しょうが
	ビーンズサラダ	じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ	大豆		にんじん	きゅうり とうもろこし
	ぎゅうにゅう				牛乳		
23 日 (金)	カレーライス	米 じゃがいも さとう でん粉	油	ぶた肉		にんじん トマト	たまねぎ にんにく
	アスパラコーンサラダ		油			アスパラガス	キャベツ きゅうり とうもろこし
	ぎゅうにゅう				牛乳		
26 日 (月)	ごはん	米					
	わかめじる	じゃがいも		あさり みそ	わかめ	にんじん	長ねぎ
	がんもどきのにつけ	さとう		がんもどき			
	くきわかめのきんぴら	さとう	油 ごま	ぶた肉	わかめ	にんじん	ごぼう しいたけ こんにゃく
	ぎゅうにゅう				牛乳		
27 日 (火)	ごはん	米					
	とんじる	じゃがいも		ぶた肉 とうふ みそ		にんじん	長ねぎ こんにゃく
	いわしのかばやき	でん粉 さとう	油	いわし			
	ごま入りしそあえ		ごま			しそ	キャベツ きゅうり
	ぎゅうにゅう				牛乳		
28 日 (水)	ソフトめん	小麦粉					
	わふうじる			とり肉 油あげ		にんじん こまつな	えのきたけ なめこ 長ねぎ
	ぶたにくとだいずのあげに	でん粉 じゃがいも さとう	油	ぶた肉 大豆		にんじん さやいんげん	たけのこ しいたけ こんにゃく
	くだもの						ジューシーフルーツ
	ぎゅうにゅう				牛乳		
29 日 (木)	ごはん	米					
	とうふじる	じゃがいも		とうふ みそ		にんじん	えのきたけ 長ねぎ
	ししゃもフライ	小麦粉	油		ししゃも		
	こんにゃくソテー	さとう	油	ぶた肉		にんじん こまつな	きくらげ とうもろこし たけのこ しらたき しょうが
	ぎゅうにゅう				牛乳		
30 日 (金)	ごはん	米					
	じゃがいものそぼろに	じゃがいも さとう でん粉	油	とり肉		にんじん	たまねぎ しらたき しいたけ グリンピース しょうが
	ひじきのつくだに	さとう	ごま	ツナ	ひじき		
	アーモンドキャベツ		アーモンド				キャベツ きゅうり
	ぎゅうにゅう				牛乳		

都合により、献立・使用食品を変更する場合があります。ご了承ください。