

6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	
2 日 (月)	ごはん	米					
	キャベツのみそしる	じゃがいも		みそ		こまつな	キャベツ えのきたけ
	ササミチーズフライ	小麦粉 米粉 でん粉	油	とり肉	チーズ		
	ごもくまめ	さとう	油	大豆 ぶた肉	こんぶ	にんじん	ごぼう しいたけ こんにゃく
	ぎゅうにゅう				牛乳		
3 日 (火)	ハヤシライス (むぎ入り)	米 大麦 じゃがいも 米粉 さとう でん粉	油	ぶた肉		にんじん	たまねぎ まいたけ にんにく
	ひじきサラダ	さとう	油 ごま		ひじき		とうもろこし キャベツ きゅうり
	ぎゅうにゅう				牛乳		
4 日 (水)	ごはん	米					
	じゃがいもととうふのみそしる	じゃがいも		とうふ みそ	わかめ	にんじん	たけのこ
	かれいのなんばんづけ	でん粉 さとう	油	かれい			長ねぎ しょうが
	ごまびたし		ごま			こまつな にんじん	キャベツ
	ぎゅうにゅう				牛乳		
5 日 (木)	コッペパン	小麦粉 さとう	ショートニング				
	やさいスープ	じゃがいも		ソーセージ		にんじん こまつな	たまねぎ しめじ
	にこみハンバーグ	でん粉 さとう	ラード	ぶた肉 とり肉 大豆			たまねぎ
	アスパラガスとコーンのソテー		油			アスパラガス	とうもろこし キャベツ
	チーズ				チーズ		
	ぎゅうにゅう				牛乳		
6 日 (金)	わかめごはん	米			わかめ		
	チンゲンサイととうふのスープ			あさり とうふ なると (すけとうだら)		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ しめじ
	はるまき	でん粉 さとう 小麦粉 こめ粉	油	ぶた肉		にんじん	キャベツ たまねぎ しいたけ しょうが
	ビーフンソテー	ビーフン	油	ぶた肉		にんじん ピーマン	たけのこ きくらげ キャベツ もやし
	ぎゅうにゅう				牛乳		
9 日 (月)	ごはん	米					
	さわにわん	はるさめ		ぶた肉		にんじん	ごぼう えのきたけ たけのこ きくらげ しいたけ
	さばのたつたあげ	でん粉	油	さば			
	ごまあえ	さとう	ごま			こまつな	もやし キャベツ
	ぎゅうにゅう				牛乳		
10 日 (火)	ごはん	米					
	ちゅうかふうコーンたまごスープ	でん粉	油	とうふ たまご		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ とうもろこし
	しゅうまい	でん粉 さとう 小麦粉		ぶた肉			たまねぎ しょうが
	チャプチェ	はるさめ さとう	油	ぶた肉		にんじん	たけのこ きゅうり きくらげ にんにく しょうが
	ぎゅうにゅう				牛乳		
11 日 (水)	ちゅうかめん	めん (小麦粉)					
	みそラーメンスープ		油	ぶた肉 みそ		にんじん にら	キャベツ もやし きくらげ 長ねぎ にんにく しょうが
	とりにくとだいずのごまがらめ	さとう でん粉	油 ごま	大豆 とり肉			
	ブルーベリーゼリー	さとう 水あめ					ブルーベリー
	ぎゅうにゅう				牛乳		
12 日 (木)	 園 外 保 育 						
13 日 (金)	マーボーどん (むぎ入り)	米 大麦 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
	ちゅうかサラダ	はるさめ さとう	油			にんじん	もやし きゅうり
	かんそうござかな	さとう 水あめ			かたくちいわし		
	ぎゅうにゅう				牛乳		
16 日 (月)	ごはん	米					
	だいこんじる			とうふ 油あげ みそ		にんじん こまつな	だいこん
	たらのたつたあげ	でん粉	油	すけとうだら			
	ごま入りきわかめきんぴら	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		

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	
17 日 (火)	ごはん	米					
	かきたまみそ汁			とうふ みそ 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
	あげにらまんじゅう	小麦粉 さとう	油 ラード	ぶた肉 大豆		にら	キャベツ 長ねぎ にんにく しょうが
	もやしのごまドレッシングあえ	さとう	ごま 油		わかめ		もやし きゅうり とうもろこし
	ぎゅうにゅう				牛乳		
18 日 (水)	カレーあじごはん	米	油				
	とりにくとあさりのクリームソース	米粉 さとう でん粉	油	とり肉 ベーコン あさり いんげん豆	牛乳	にんじん	たまねぎ しめじ
	コーンサラダ		油				キャベツ きゅうり とうもろこし
	ぎゅうにゅう				牛乳		
19 日 (木)	しそごはん	米				しそ	
	こまつなじる			とうふ みそ		にんじん こまつな	キャベツ たけのこ 長ねぎ
	とりにくカレーあげ	でん粉	油	とり肉			
	シャキシャキサラダ	じゃがいも	アーモンド 油			にんじん	きゅうり
	ぎゅうにゅう				牛乳		
20 日 (金)	ごはん	米					
	あさり入りわかめスープ			あさり とうふ	わかめ	にんじん こまつな	もやし 長ねぎ
	ぶたにくとだいずのあげに	さとう でん粉 じゃがいも	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
	アップルシャーベット	さとう					りんご
	ぎゅうにゅう				牛乳		
23 日 (月)	ごはん	米					
	とうふじる	じゃがいも		生あげ みそ		にんじん こまつな	えのきたけ
	メンチカツ	さとう でん粉 小麦粉	油	ぶた肉			たまねぎ
	アーモンドあえ	さとう	アーモンド			にんじん	切りほしだいこん キャベツ
	ぎゅうにゅう				牛乳		
24 日 (火)	ごはん	米					
	にくじゃが	じゃがいも さとう	油	ぶた肉		にんじん さやいんげん	たまねぎ こんにゃく
	アーモンド入りちりめんじゃこのつくだに	さとう	アーモンド		ちりめんじゃこ		
	そくせきづけ				わかめ		キャベツ きゅうり
	ぎゅうにゅう				牛乳		
25 日 (水)	ごはん	米					
	たまねぎのみそしる			とうふ みそ		にんじん こまつな	えのきたけ たまねぎ
	とりにくあまずあえ	でん粉 さとう	油	とり肉			
	もやしのナムル	さとう	油 ごま			にら	もやし とうもろこし
	ぎゅうにゅう				牛乳		
26 日 (木)	ごはん	米					
	もずくとたまごのスープ	でん粉		とうふ たまご	もずく	にんじん	えのきたけ 長ねぎ
	たらとだいずのチリソースに	さとう でん粉	油	すけとうだら 大豆		にんじん さやいんげん	たまねぎ しょうが にんにく
	みかんゼリー	さとう 水あめ					みかん
	ぎゅうにゅう				牛乳		
27 日 (金)	キーマカレーライス（むぎ入り）	米 大麦 じゃがいも さとう でん粉	油	ぶた肉 大豆		にんじん	たまねぎ にんにく
	アーモンド入りグリーンサラダ		油 アーモンド			アスパラガス	キャベツ きゅうり
	ぎゅうにゅう				牛乳		
30 日 (月)	ごはん	米					
	わかめじる	じゃがいも		とうふ 油あげ みそ あさり	わかめ	にんじん	長ねぎ
	あじフライ	小麦粉	油	あじ			
	はるさめサラダ	はるさめ さとう	油 ごま				キャベツ きゅうり とうもろこし
	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。