

7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	しじつ	たんばくじつ	むきじつ	ビタミン	
1 日 (水)	ごはん	米					
	キャベツのみそしる	じゃがいも		とうふ みそ			キャベツ えのきたけ
	とりにくのたつたあげ	でん粉	油	とり肉			しょうが
	ひじきいために	さとう	油	打ち豆	ひじき	にんじん さやいんげん	しいたけ こんにゃく
	れいとうみかん						みかん
	ぎゅうにゅう				牛乳		
2 日 (木)	ごはん	米					
	にらたまじる	でん粉		たまご		にんじん にら	たけのこ えのきたけ しいたけ きくらげ
	プルコギ	さとう	油 ごま	牛肉 ぶた肉 みそ		にんじん ピーマン	長ねぎ たまねぎ たけのこ にんにく しょうが
	すいか						すいか
	ぎゅうにゅう				牛乳		
3 日 (金)	ハヤシライス	米 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 しめじ にんにく
	コーンサラダ		油				キャベツ きゅうり とうもろこし
	かんそうこざかな	さとう 水あめ			かたくちいわし		
	ぎゅうにゅう				牛乳		
6 日 (月)	ごはん	米					
	じゃがいもじる	じゃがいも		生あげ みそ		こまつな	えのきたけ 長ねぎ
	にこみハンバーグ	さとう でん粉	油	ぶた肉 とり肉 大豆			たまねぎ
	きりぼしナポリタン	さとう	油	ソーセージ		にんじん ピーマン	切りぼしだいこん たまねぎ しめじ
	ぎゅうにゅう				牛乳		
7 日 (火)	しそごはん	米				しそ	
	たなばたじる	はるさめ		ぶた肉 ふ		にんじん オクラ	えのきたけ たけのこ きくらげ しいたけ
	いかかりんとあげ	でん粉 さとう	油	いか			しょうが
	アーモンドあえ	さとう	アーモンド			こまつな にんじん	切りぼしだいこん キャベツ
	たなばたゼリー	さとう 粉あめ でん粉					パイナップル
	ぎゅうにゅう				牛乳		
8 日 (水)	ソフトめん	めん(小麦粉)					
	カレーなんばんじる	さとう でん粉	油	とり肉		にんじん こまつな	たまねぎ しいたけ 長ねぎ たけのこ
	あげコーンしゅうまい	でん粉 さとう 小麦粉	ラード 油	大豆 えそ とうふ			とうもろこし たまねぎ
	ごま入りわかめサラダ		油 ごま		わかめ		キャベツ きゅうり
	ぎゅうにゅう				牛乳		
9 日 (木)	マーボーどん	米 さとう でん粉	油	ぶた肉 打ち豆 とうふ みそ		にんじん にら	長ねぎ しいたけ きくらげ しょうが にんにく
	ごま入りもやしのナムル	さとう	油 ごま			こまつな にんじん	もやし
	ブルーベリーゼリー	さとう 粉あめ でん粉					ブルーベリー
	ぎゅうにゅう				牛乳		
10 日 (金)	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	たまねぎ なす 長ねぎ
	さけチーズフライ	小麦粉 でん粉	油	さけ	チーズ		
	きりこんぶに	さとう	油	油あげ 打ち豆	こんぶ	にんじん	こんにゃく
	ぎゅうにゅう				牛乳		
13 日 (月)	ごはん	米					
	こまつなのみそしる	じゃがいも		とうふ みそ		こまつな にんじん	長ねぎ
	さばのみそに	さとう		さば			しょうが
	ごま入りくきわかめきんぴら	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	たんばくしつ	むきしつ	ビタミン	
14 日 (火)	とうもろこしごはん	米					とうもろこし
	チンゲンサイととうふのスープ			あさり とうふ		にんじん チンゲンサイ	しめじ きくらげ
	とりにくとかいずのごまがらめ	さとう でん粉	油 ごま	大豆 とり肉			しょうが
	きゅうりのあまから						きゅうり
	ぎゅうにゅう				牛乳		
15 日 (水)	ごはん	米					
	なつやさいのたまごとじ	さとう	油	ぶた肉 たまご ふ		にんじん さやいんげん	なす たまねぎ ごぼう しらたき しょうが
	ひじきのつくだに	さとう		ツナ	ひじき		
	しそあえ					にんじん しそ	キャベツ きゅうり
	れいとうパイン	さとう					パイン
	ぎゅうにゅう				牛乳		
16 日 (木)	ごはん	米					
	もずくのみそしる			生あげ みそ	もずく	にんじん	えのきたけ 長ねぎ
	あじカレーマリネ	でん粉 さとう	油	あじ		ピーマン	たまねぎ
	コーン入りひたし					こまつな	キャベツ とうもろこし
	ぎゅうにゅう				牛乳		
17 日 (金)	なつやさいカレーライス	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 なす ブッキーニ とうもろこし にんにく えだまめ
	フルーツカクテル						みかん もも パイン
	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。

2 日（木）すいかはNiigatalビーmoonです！

新潟市・JA新潟かがやきより、小玉すいか **Niigatalビーmoon** をいただきます。

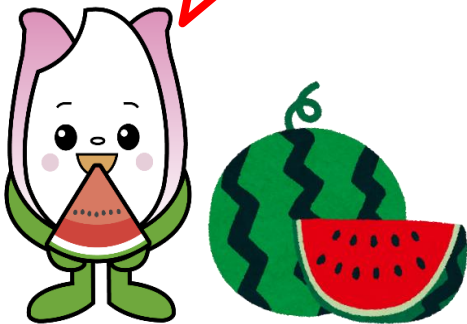
Niigatalビーmoonは、2023年にデビューした、赤塚地区をはじめとする西区の砂丘地で栽培が盛んな小玉すいかです。

名前には「ルビーのように赤く美しく、丸い形は月のよう。そして切った姿はまるで半月。」という想いが込められています。

シャリ感と高い糖度が特徴の小玉すいかです。

夏のおやつに
ピッタリな
くだものです。

食育推進キャラクター
まいかちゃん



旬のじゃがいもを使ったおやつ いももち

材料（8こ分）

じゃがいも 中3こ
でん粉 大さじ3
サラダ油 少々

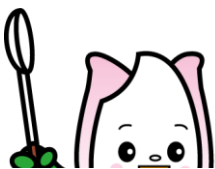
<たれ>

さとう 大さじ3
しょうゆ 大さじ2

作り方

- ① じゃがいもを洗い、皮ごと蒸し、皮をむく。熱いうちにつぶし、粘りを出す。
- ② ①にでん粉を加えて練る。なめらかになったら8等分にして、小判型にする。水気が多いときは、乾いたふきんなどで包み、水気をとる。
- ③ たれ用のさとうとしょうゆを混ぜておく。
- ④ フライパンにサラダ油をしき、②を焼く。両面に焦げ目がついたら③を加えからめる。

もうすぐ夏休み！
家族でつくって



※のりで巻いたり、チーズを入れてもおいしいです！

みませんか？

