

2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					
	けんちんじる	じゃがいも	油	とうふ		にんじん	だいこん ごぼう 長ねぎ こんにゃく
	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
	キャベツととうなのサラダ	さとう	ノンエッグマヨネーズ			とう菜	キャベツ とうもろこし
	ぎゅうにゅう				牛乳		
3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	ごぼう だいこん 長ねぎ
	いわしのかばやき	でん粉 さとう	油	いわし			
	ひたし					ほうれんそう にんじん	キャベツ
	いよかん						いよかん
	ぎゅうにゅう				牛乳		
4日 (水)	しそごはん	米				しそ	
	おでん	でん粉 米粉 さといも さとう	油	とうふ 大豆 ちくわ(すけとうだら)	こんぶ	にんじん	だいこん こんにゃく
	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
	ごま入りはくさいづけ		ごま			こまつな	はくさい きゅうり
	ぎゅうにゅう				牛乳		
5日 (木)	ごはん	米					
	チンゲンサイのスープ			あさり なんと(すけとうだら)		にんじん チンゲンサイ	きくらげ たけのこ
	なまあげとぶたにくのみそいため	さとう でん粉	油	生あげ ぶた肉 みそ		にんじん さやいんげん	しいたけ たまねぎ たけのこ しょうが にんにく
	ミルクゼリー	さとう			牛乳		
	ぎゅうにゅう				牛乳		
6日 (金)	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 牛肉		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		ひじき		とうもろこし キャベツ きゅうり
	ぼんかん						ぼんかん
	ぎゅうにゅう				牛乳		
9日 (月)	ごはん	米					
	じゃがいもじる	じゃがいも		とうふ みそ		こまつな	えのきたけ 長ねぎ
	たらフライ	小麦粉	油	すけとうだら			
	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		
10日 (火)	わかめごはん	米 水あめ			わかめ		
	かきたまみそしる			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
	メンチカツ	小麦粉 さとう	油	ぶた肉			たまねぎ
	はくさいのピリからづけ		油				はくさい きゅうり
	みかんゼリー	さとう					みかん
	ぎゅうにゅう				牛乳		
12日 (木)	ごはん	米					
	スキーじる	さつまいも		ぶた肉 とうふ みそ		にんじん	ごぼう だいこん しいたけ 長ねぎ こんにゃく
	さんましょうがに	さとう でん粉		さんま			しょうが
	ごまびたし		ごま			こまつな にんじん	もやし
	ぎゅうにゅう				牛乳		
13日 (金)	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 あさり いんげん豆	牛乳	にんじん	たまねぎ しめじ まいたけ
	コーンとブロッコリーのサラダ		油			ブロッコリー	とうもろこし キャベツ
	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	
16 日 (月)	ごはん	米					
	キャベツのみそしる	じゃがいも		生あげ みそ			キャベツ えのきたけ 長ねぎ
	ししやもフライ	小麦粉	油		ししやも		
	くきわかめのきんぴら	さとう	油	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		
17 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
	あつやきたまご	でん粉 さとう	油	たまご			
	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		
18 日 (水)	ごはん	米					
	だいこんじる	じゃがいも		油あげ みそ		にんじん こまつな	だいこん
	さばてりやき	さとう 水あめ		さば			
	おかからいために	さとう	油	とり肉 おから		にんじん	ごぼう しいたけ 長ねぎ こんにゃく
	ぎゅうにゅう				牛乳		
19 日 (木)	ごはん	米					
	もずくのみそしる			とうふ みそ	もずく	にんじん こまつな	えのきたけ 長ねぎ
	さけチーズフライ	小麦粉	油	さけ	チーズ		
	きりざい		ごま	納豆		のざわな にんじん	きゅうり
	いちごゼリー	さとう					いちご
	ぎゅうにゅう				牛乳		
20 日 (金)	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	牛肉 ぶた肉		にんじん	たまねぎ にんにく
	ひじきサラダ	さとう	油	ツナ	ひじき		とうもろこし もやし
	ぎゅうにゅう				牛乳		
24 日 (火)	ごはん	米					
	みそワントンじる	ワントン(小麦粉)	油	ぶた肉 みそ		にんじん にら	たまねぎ もやし 長ねぎ
	チキンカツたれかけ	小麦粉 さとう	油	とり肉			
	ツナサラダ		油	ツナ		こまつな にんじん	キャベツ
	ぎゅうにゅう				牛乳		
25 日 (水)	ソフトめん	めん(小麦粉)					
	ミートソース	米粉 さとう でん粉	油	ぶた肉 大豆		にんじん トマト	たまねぎ グリンピース
	わかめサラダ		油		わかめ		キャベツ きゅうり とうもろこし
	チーズ				チーズ		
	ぎゅうにゅう				牛乳		
26 日 (木)	ビビンバ(むぎ入り・ぐ・ナムル)	米 大麦 さとう でん粉 さとう	油	ぶた肉 みそ たまご		にんじん ほうれんそう	長ねぎ たけのこ ぜんまい もやし だいこん にんにく
	あさり入りわかめスープ	はるさめ		あさり	わかめ	にんじん チンゲンサイ	たけのこ
	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		
27 日 (金)	ごはん	米					
	はくさいじる	じゃがいも		打ち豆 みそ		にんじん	はくさい 長ねぎ
	とりにくのたつたあげ	でん粉	油	とり肉			しょうが
	ごまずあえ	さとう	ごま			こまつな にんじん	切りぼしだいこん もやし
	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。

