

# 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	しじつ	たんぱくじつ	むきじつ	ビタミン	
1日 (金)	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
	チキンカツたれかけ	小麦粉 でん粉 さとう	油	とり肉			
	かぶづけ						かぶ きゅうり
	こどもの日ゼリー	さとう					日向夏 レモン
	ぎゅうにゅう				牛乳		
7日 (木)	カレーあじごはん	米	油				
	とりにくのクリームソース	じゃがいも 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 アスパラガス	たまねぎ
	アーモンド入りコーンサラダ		油 アーモンド				キャベツ きゅうり とうもろこし
	ぎゅうにゅう				牛乳		
8日 (金)	わかめごはん	米			わかめ		
	やさしいじる	じゃがいも		とうふ		にんじん こまつな	ごぼう 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 ぶた肉 大豆		にんじん	たまねぎ 長ねぎ
	はるいろサラダ		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		
11日 (月)	ごはん	米					
	キャベツのみそじる	じゃがいも		生あげ みそ			キャベツ 長ねぎ
	さけチーズフライ	小麦粉 でん粉	油	さけ	チーズ		
	くきわかめきんぴら	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		
12日 (火)	ごはん	米					
	もずくのみそじる			生あげ みそ	もずく	にんじん こまつな	えのきたけ 長ねぎ
	とりにくカレーに	さとう		とり肉			
	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		
13日 (水)	しそごはん	米				しそ	
	はるやさいのにももの	じゃがいも でん粉 米粉 さとう	油	ぶた肉 とうふ 大豆	こんぶ	にんじん	ごぼう たけのこ こんにゃく
	あじフライ	小麦粉	油	あじ			
	アーモンドあえ	さとう	アーモンド			こまつな	キャベツ
	ぎゅうにゅう				牛乳		
14日 (木)	ごはん	米					
	ちゅうかふうコーンたまごスープ	でん粉	油	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 水あめ		ぶた肉			たまねぎ しょうが
	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	たけのこ しいたけ キャベツ しょうが にんにく
	ぎゅうにゅう				牛乳		
15日 (金)	ごはん	米					
	みそワンタンじる	ワンタン(小麦粉)	油	ぶた肉 みそ		にんじん いら	たまねぎ もやし 長ねぎ
	たらとだいたいのチリソースに	さとう でん粉	油	大豆 すけとうたら		にんじん さやいんげん	たまねぎ にんにく しょうが
	こくさんオレンジ						セミノール
	ぎゅうにゅう				牛乳		
18日 (月)	ごはん	米					
	さわにわん	はるさめ		ぶた肉		にんじん こまつな	ごぼう 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	油あげ		にんじん さやいんげん	切りぼしだいこん 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	しじつ	たんぱくしつ	むきしつ	ビタミン	
19 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
	ひじきのつくだに	さとう		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 とうもろこし
	いちご						いちご
	ぎゅうにゅう				牛乳		
20 日 (水)	ごはん	米					
	たけのこのみそしる	じゃがいも		とうふ みそ	わかめ	にんじん	たけのこ 長ねぎ
	とりにくレモンあえ	でん粉 さとう	油	とり肉			レモン
	コーン入りひたし					こまつな にんじん	キャベツ とうもろこし
	ミルクゼリー	さとう			牛乳 れん乳		
	ぎゅうにゅう				牛乳		
21 日 (木)	ごはん	米					
	はるさめスープ	はるさめ				にんじん こまつな	もやし きくらげ たまねぎ
	チーズオムレツ	さとう でん粉	油	たまご	チーズ		
	チリコンカン	さとう	油	ぶた肉 いんげん豆 大豆		にんじん トマト	たまねぎ にんにく
	ぎゅうにゅう				牛乳		
22 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	たまねぎ にんにく
	ごま入りかいそうサラダ		油 ごま		わかめ		とうもろこし キャベツ きゅうり
	ジュースフルーツ						ジュースフルーツ
	ぎゅうにゅう				牛乳		
25 日 (月)	ごはん	米					
	わかめじる			あさり とうふ 油あげ みそ	わかめ	にんじん	えのきたけ 長ねぎ
	ハンバーグのケチャップに	さとう でん粉	油	ぶた肉 とり肉 大豆			たまねぎ
	シャキシャキサラダ	じゃがいも	油 アーモンド			にんじん	きゅうり
	ジョア	さとう			脱脂粉乳 クリーム		
26 日 (火)	ごはん	米					
	おやこに	じゃがいも さとう	油	とり肉 たまご くるまふ		にんじん さやいんげん	たまねぎ しいたけ たけのこ こんにゃく
	てっかみそ	さとう	油	大豆 みそ		にんじん	ごぼう
	しおもみ						キャベツ きゅうり
	ぎゅうにゅう				牛乳		
27 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	まいたけ なめこ 長ねぎ
	ぶたにくとだいなすのあげに	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
	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		
28 日 (木)	ごはん	米					
	こまつなのみそしる	じゃがいも		とうふ みそ		にんじん こまつな	えのきたけ 長ねぎ
	いわしのかばやき	でん粉 さとう	油	いわし			
	ごま入りきわかめのサラダ		油 ごま		わかめ	にんじん	もやし きゅうり
	ぎゅうにゅう				牛乳		
29 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 なら	長ねぎ しいたけ きくらげ にんにく しょうが
	はるさめサラダ	はるさめ さとう	油			にんじん	もやし きゅうり とうもろこし
	れいとうみかん						みかん
	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。