

10月よていこんだて表

令和6年9月30日
新潟市立西内幼稚園

日	献立名	おもに熱や力のもとになる (黄)	おもに血や肉になる (赤)	おもに体の調子を整えるもとになる (緑)	
1 火	ごはん	米			
	やさしいる	じゃがいも	なまあげ	にんじん ごぼう 長ねぎ こんにゃく	
	たらたつたあげ	でんぶん 油	たら		
	きりぼしだいこんナムル	さとう 油 ごま		にんじん 切りぼしだいこん きゅうり	
	ぎゅうにゅう		牛乳		
2 水	マーボーどん(むぎ入り)	米 大麦 さとう でんぶん 油	ふた肉 大豆 とうふ	にんじん なら にんにく しょうが 長ねぎ しいたけ きくらげ	
	もやしごまドレッシングあえ	さとう ごま 油		にんじん もやし きゅうり とうもろこし	
	ぶどうゼリー	さとう		ぶどう	
	ぎゅうにゅう		牛乳		
3 木	ごはん	米			
	じゃがいもオイスターソースに	じゃがいも さとう でんぶん 油	ふた肉 なまあげ	にんじん チンゲンサイ にんにく しょうが たまねぎ	
	はるまき	でんぶん さとう 小麦粉 米粉 油	ふた肉	にんじん キャベツ たまねぎ しいたけ しょうが	
	そくせきづけ	ごま	わかめ	キャベツ にんじん	
	ぎゅうにゅう		牛乳		
4 金	ごはん	米			
	とんじる		ふた肉 とうふ	にんじん こまつな しめじ 長ねぎ こんにゃく	
	いわししょうがに	さとう でんぶん	いわし	しょうが	
	さつまいもサラダ	さつまいも ノンエッグマヨネーズ		にんじん きゅうり とうもろこし	
7 月	ごはん	米			
	だいこんじる	じゃがいも		にんじん こまつな だいこん 長ねぎ	
	なまあげごまだれかけ	でんぶん さとう 油 ごま	なまあげ		
	ひじきいために	さとう 油	ふた肉 ひじき	にんじん さやいんげん ごぼう しいたけ こんにゃく	
	ぎゅうにゅう		牛乳		
8 火	しそごはん	米		しそ	
	みそワンタンじる	ワンタン 油	ふた肉 なた	にんじん なら たまねぎ もやし 長ねぎ	
	メンチカツ	パン粉 さとう 小麦粉 油	ふた肉	たまねぎ	
	だいこんづけ	ごま	こんぶ	こまつな だいこん	
9 水	おむぎめん	めん			
	けんちんじる	油	とうふ 油あげ	にんじん こまつな ごぼう だいこん なめこ しめじ 長ねぎ	
	ふたにくとだいずのあげに	さとう でんぶん じゃがいも 油	ふた肉 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	
	なし			なし	
10 木	ごはん	米			
	ふたにくとこんさいのもの	さといも さとう	ふた肉 こんぶ	にんじん さやいんげん たいこん ごぼう たけのこ こんにゃく	
	さわらフライ	パン粉 小麦粉 油	さわら		
	なめたけあえ	さとう		こまつな もやし えのきたけ	
11 金	えん が い ほ いく 園外保育				
	ひ スポーツの日				
	15 火	ごはん	米		
		こんさいじる	さつまいも		にんじん だいこん 長ねぎ
		さけチーズフライ	パン粉 小麦粉 でんぶん 油	さけ チーズ	
		ごもくまめ	さとう 油	大豆 ふた肉 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	
	16 水	ごはん	米		
		ごまみそしる	じゃがいも ごま	とうふ	にんじん こまつな 長ねぎ
		チキンカツたれかけ	パン粉 でんぶん さとう 油	とり肉	
	水	ごしきづけ		こんぶ	にんじん だいこん キャベツ きゅうり
ぎゅうにゅう			牛乳		

日	献立名	おもに熱や力のもとになる (黄)	おもに血や肉になる (赤)	おもに体の調子を整えるもとになる (緑)
17 木	あきやさいカレーライス(むぎ入り)	米 大麦 さつまいも 油 ルウ	ふた肉	にんじん にんにく たまねぎ れんこん しめじ まいたけ えだまめ
	わかめサラダ	油 ごま	ツナ わかめ	とうもろこし キャベツ きゅうり
	かき			かき
	ぎゅうにゅう		牛乳	
18 金	ごはん	米		
	のっぺいじる	さといも	とり肉 ちくわ	にんじん れんこん しいたけ 長ねぎ こんにゃく
	あじフライ	パン粉 小麦粉 油	あじ	
	きく入りひたし	ごま		こまつな きく もやし
21 月	ごはん	米		
	わかめじる	じゃがいも	あさり とうふ わかめ	にんじん 長ねぎ
	ハンバーグきのこソースに	でんぶん さとう 油	ふた肉 とり肉 大豆	たまねぎ まいたけ しめじ
	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
22 火	ごはん	米		
	かきたまじる	でんぶん	たまご	にんじん こまつな たまねぎ えのきたけ しいたけ きくらげ
	とりにくやくみソースかけ	でんぶん さとう 油	とり肉	しょうが 長ねぎ
	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
23 水	ごはん	米		
	すきやきぶうに	さとう 油	牛肉 ふた肉 とうふ くるまふ	にんじん しゆんぎく ごぼう えのきたけ ほくさい 長ねぎ しらたき
	あつやきたまご	でんぶん さとう 油	たまご	
	ごますあえ	さとう ごま	ツナ	こまつな もやし
24 木	ごはん	米		
	とりごぼうじる		とり肉 油あげ	にんじん ごぼう まいたけ 長ねぎ こんにゃく
	ししゃもフライ	パン粉 小麦粉 油	ししゃも	
	はくさいづけ	ごま	こんぶ	はくさい きゅうり
25 金	ブルーベリーゼリー	さとう 粉あめ		ブルーベリー
	ぎゅうにゅう		牛乳	
	さつまいもむしパン	米粉 さとう さつまいも 油	牛乳	
	はくさいとくだんごのスープ	でんぶん	ふた肉	にんじん こまつな たまねぎ しょうが しいたけ はくさい
28 月	たらとだいずのチリソースに	さとう でんぶん 油	まだら 大豆	にんじん さやいんげん にんにく しょうが たまねぎ
	みかん			みかん
	ぎゅうにゅう		牛乳	
	ごはん	米		
29 火	はくさいじる		打ち豆	にんじん こまつな えのきたけ はくさい 長ねぎ
	さばみそに	さとう	さば	しょうが
	くきわかめきんぴら	さとう 油	ふた肉 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	
30 水	わかめごはん	米 大麦	わかめ	
	もやしじる	じゃがいも	油あげ	えのきたけ もやし 長ねぎ
	あきやさいとくるまふのあげに	さとう でんぶん さつまいも 油	とり肉 くるまふ	れんこん えだまめ
	みかんゼリー	さとう		みかん
31 木	ぎゅうにゅう		牛乳	
	まいたけごはん	米 さとう 油	とり肉	にんじん ごぼう まいたけ
	こまつなじる	じゃがいも	なまあげ	こまつな えのきたけ 長ねぎ
	さといもコロツケ	さといも さとう パン粉 小麦粉 油	とり肉	たまねぎ
木	しおもみ	ごま		にんじん キャベツ きゅうり
	ぎゅうにゅう		牛乳	
	カレーあじごはん(むぎ入り)	米 大麦 油		
とりにくクリームソース	油 ルウ	とり肉 いんげん豆 牛乳	にんじん たまねぎ とうもろこし しめじ まいたけ	
アーモンドツナサラダ	アーモンド 油	ツナ	ブロッコリー キャベツ	
ジョア		ジョア		

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。