

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
2 水	ごはん	米		
	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 にら 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
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
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
8 火	ごはん	米		
	みそワントンじる	ワントン 油	ふた肉 なた	にんじん にら 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	ごはん	米		
	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
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
				
				
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
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	
	ごしきづけ		こんぶ	にんじん だいこん キャベツ きゅうり

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	あきやさいかレーライス(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 しいたけ 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 しいたけ 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 しいたけ 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	ごはん	米		
	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	
28 月	ごはん	米		
	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
29 火	ごはん	米		
	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
30 水	ごはん	米		
	みかんゼリー	さとう		みかん
	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 しいたけ
31 木	ごはん	米		
	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 小麦粉 油	とり肉	たまねぎ
	しおもみ	ごま		にんじん キャベツ きゅうり
木	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 しいたけ
	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。