

# 11月よていこんだて表

令和6年10月31日  
新潟市立西幼稚園

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)
金	ごはん	米		
	もずくたまごスープ	でんぷん	とうふ たまご もずく	にんじん 長ねぎ
	ふたにくれんこんあまずいため	さとう でんぷん 油	ふた肉	にんじん さやいんげん しめじ れんこん
	はくさいづけ	ごま	こんぶ	こまつな はくさい
	ぎゅうにゅう		牛乳	
4月	ふりかえきゅうじつ <b>振替休日</b>			
火	ごはん	米		
	ごじる	じゃがいも	大豆	にんじん こまつな だいこん 長ねぎ
	さばごまみそに	さとう ごま	さば	しょうが
	ごもくきんぴら	さとう 油		にんじん さやいんげん ごぼう れんこん しいたけ きくらげ こんにゃく
	ぎゅうにゅう		牛乳	
水	にいがたまい じ ば こんだて <b>キラッと新潟米☆地場もん献立①</b>			
	ごはん	米		
	地場もんじまんじる	さつまいも	ふた肉 とうふ	にんじん ごぼう だいこん 長ねぎ
	くるまふのあげに	でんぷん さとう 油	車ふ	
	かき入りフレンチサラダ	油		キャベツ きゅうり かき
木	ごはん	米		
	コーンスープ	油 ルウ	ベーコン 牛乳	にんじん たまねぎ しめじ とうもろこし
	とりにくカレーに	さとう	とり肉	
	ツナサラダ	油	ツナ	ブロッコリー キャベツ
	ぎゅうにゅう		牛乳	
金	マーボーどん(むぎ入り)	米 大麦 さとう でんぷん 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
	はるさめサラダ	はるさめ さとう 油 ごま		もやし きゅうり とうもろこし
	なし			なし
	ぎゅうにゅう		牛乳	
	ごはん	米		
月	はくさいじる	じゃがいも	打ち豆	こまつな はくさい 長ねぎ
	さけフライ	パン粉 小麦粉 でんぷん 油	さけ	
	いりどり	さとう 油	とり肉 なまあげ	にんじん さやいんげん ごぼう れんこん しいたけ こんにゃく
	ぎゅうにゅう		牛乳	
	わかめごはん	米	わかめ	
火	なめこじる		とうふ 油あげ	にんじん こまつな なめこ 長ねぎ
	さといものにくみそがらめ	さとう さといも でんぷん 油	ふた肉	にんじん しょうが にんにく たまねぎ グリンピース
	みかん			みかん
	ぎゅうにゅう		牛乳	
	きんぴらどん(むぎ入り)	米 大麦 さとう でんぷん 油 ごま	ふた肉	にんじん さやいんげん ごぼう れんこん しいたけ きくらげ こんにゃく
水	かきたまじる	でんぷん	たまご	にんじん こまつな たまねぎ えのきたけ 長ねぎ
	かんそうござかな	さとう 水あめ	かたくちいわし	
	ぎゅうにゅう		牛乳	
	ごはん	米		
	みそワタタンじる	ワタタン 油	ふた肉 なた	にんじん にら たまねぎ もやし 長ねぎ
木	とりにくたけだいのごまがらめ	さとう でんぷん 油 ごま	大豆 とり肉	しょうが
	かぶづけ			にんじん かぶ キャベツ
	ぎゅうにゅう		牛乳	
	ごはん	米		
	いもにじる	さといも	ふた肉 とうふ	にんじん ごぼう 長ねぎ こんにゃく
金	いわししょうがに	さとう でんぷん	いわし	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 キャベツ
	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)
18月	ごはん	米		
	だいこんじる	さといも	なまあげ	にんじん こまつな だいこん
	かれないなばんづけ	でんぷん さとう 油	かれない	しょうが 長ねぎ
	ごぼうサラダ	ノンエッグマヨネーズ ごま		にんじん ごぼう きゅうり とうもろこし
	ぎゅうにゅう		牛乳	
19火	しそごはん	米		しそ
	ちゅうかふうコーンたまごスープ	でんぷん 油	とうふ 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	でんぷん さとう 小麦粉 パン粉	ふた肉	たまねぎ しょうが
	ビーフソテー	ビーフ 油	ふた肉	にんじん こまつな しいたけ きくらげ キャベツ もやし
	ぎゅうにゅう		牛乳	
20水	にいがたまい じ ば こんだて <b>キラッと新潟米☆地場もん献立②</b>			
	ごはん(コシヒカリ)	米		
	地場もんきのこたつぷりじる	さといも	とうふ	にんじん ごぼう なめこ ひらたけ しめじ 長ねぎ
	にいがたこまつなメンチカツ	小麦粉 パン粉 油	ふた肉	こまつな たまねぎ
	かきのもとのボンずあえ	ごま		こまつな きく キャベツ レモン汁
21木	ルレクチゼリー	さとう		ルレクチエ
	ぎゅうにゅう		牛乳	
	あきやさいカレーラス(むぎ入り)	米 大麦 さつまいも 油 ルウ	ふた肉	にんじん ブロッコリー にんにく たまねぎ れんこん しめじ しいたけ
	フルーツヨーグルトあえ		ヨーグルト	みかん缶 バイン缶 黄桃缶 りんご
	ぎゅうにゅう		牛乳	
22金	ごはん	米		
	だいこんとたまあげのオイスターソースに	さとう 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 だいこん きくらげ
	あつやきたまご	でんぷん さとう 油	たまご	
	もやしのツナあえ		ツナ	こまつな もやし
	ぎゅうにゅう		牛乳	
25月	ごはん	米		
	とんじる	じゃがいも	ふた肉 とうふ	にんじん ごぼう こんにゃく 長ねぎ
	ししゃもフライ	パン粉 小麦粉 油	ししゃも	
	きりざい	ごま	納豆	のぞわな にんじん
	ぎゅうにゅう		牛乳	
26火	ちゅうかめん	めん		
	みそラーメンスープ	油	ふた肉	にんじん にら にんにく しょうが たまねぎ もやし きくらげ 長ねぎ
	さつまいもとだいのあげに	さつまいも さとう 油	大豆	
	りんご			りんご
	ぎゅうにゅう		牛乳	
27水	ごはん	米		
	おでん	さといも さとう	がんもどき ちくわ こんぶ	にんじん だいこん こんにゃく
	アーモンド入りじゃこづくだに	さとう アーモンド	ちりめんじゃこ	
	そくせきづけ			キャベツ きゅうり
	ぎゅうにゅう		牛乳	
28木	ミルクゼリー	さとう 水あめ	牛乳 れん乳	
	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
	とりにくたつたあげ	でんぷん 油	とり肉	しょうが
	ぎりぼしだいこんナムル	さとう 油 ごま		こまつな にんじん 切りぼしだいこん
29金	ぎゅうにゅう		牛乳	
	カレーピラフ	米 油	ウインナー	にんじん たまねぎ グリンピース
	サーモンシチュー	じゃがいも ルウ 油	ベーコン いんげん豆 牛乳 さけ	にんじん たまねぎ しめじ
	くきわかめサラダ	油	わかめ	キャベツ きゅうり とうもろこし
	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。