

# 6月よていこんだて表

令和6年5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)
3 月	ごはん	米		
	ごまみそしる	じゃがいも ごま	とうふ	にんじん 長ねぎ
	いわしめし	さとう でんぷん	いわし	うめ
	きりぼしだいこんのために ぎゅうにゅう	油 さとう	油あげ	切りぼしだいこん にんじん こんにやく しいたけ こまつな
4 火	ごはん	米		
	とんじる	じゃがいも	ぶた肉 とうふ	にんじん ごぼう こんにやく こまつな
	いかかりんとあげ	でんぷん 油 さとう	いか	しょうが
	もやしごまドレッシングあえ ぎゅうにゅう	油 さとう ごま	わかめ	もやし きゅうり とうもろこし
5 水	キーマカレーライス(むぎ入り)	米 大麦 油 じゃがいも ルウ	大豆 ぶた肉	にんにく たまねぎ にんじん グリンピース
	ひじきサラダ	油 さとう ごま	ひじき	とうもろこし キャベツ きゅうり
	アップルシャーベット ぎゅうにゅう	さとう		りんご
			牛乳	
6 木	わかめごはん	米	わかめ	
	チンゲンサイととうふのスープ		とうふ なた	にんじん たけのこ チンゲンサイ
	はるまき	油 でんぷん さとう 米粉 小麦粉	ぶた肉	キャベツ たまねぎ にんじん しいたけ しょうが
	ピーフソテー ぎゅうにゅう	油 ピーファン	ぶた肉	にんじん たけのこ きくらげ キャベツ もやし ピーマン
7 金	ごはん	米		
	にらたまじる	でんぷん	たまご	にんじん たまねぎ えのきたけ しいたけ きくらげ にら
	なまあげごまだれかけ	でんぷん ごま 油 さとう	なまあげ	
	はるさめサラダ ぎゅうにゅう	はるさめ 油 さとう		にんじん もやし きゅうり とうもろこし
10 月	ごはん	米		
	だいこんじる		油あげ	だいこん にんじん こまつな
	さわらフライ	パン粉 でんぷん 油	さわら	
	くきわかめきんぴら ぎゅうにゅう	油 さとう ごま	ぶた肉 わかめ	ごぼう にんじん こんにやく しいたけ
11 火	ごはん	米		
	もやしじる		とうふ 油あげ	えのきたけ もやし こまつな
	にこみハンバーグ	でんぷん さとう 米粉	ぶた肉 とり肉	たまねぎ
	シャキシャキサラダ ぎゅうにゅう	油 じゃがいも アーモンド		にんじん きゅうり
12 水	ごはん	米		
	ちゅうかふうコーンたまごスープ	油 でんぷん	とうふ たまご	にんじん たまねぎ とうもろこし チンゲンサイ
	しゅうまい	でんぷん さとう 小麦粉 パン粉	ぶた肉	たまねぎ しょうが
	チャプチェ ぎゅうにゅう	油 さとう はるさめ	ぶた肉	にんにく しょうが にんじん たけのこ きゅうり きくらげ
13 木	ごはん	米		
	ワンタンじる	ワンタン	ぶた肉	にんじん 長ねぎ にら たけのこ
	とりにくたつたあげ	でんぷん 油	とり肉	しょうが
	ごまあえ ぎゅうにゅう	ごま さとう		もやし キャベツ こまつな
14 金	チキンカレーライス(むぎ入り)	米 大麦 油 じゃがいも ルウ	とり肉	にんにく たまねぎ にんじん
	アスパラコーンサラダ	油		キャベツ きゅうり とうもろこし アスパラガス
	こぶくろごさかな ぎゅうにゅう	さとう 水あめ	かたくちいわし	
			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 月	ごはん	米		
	じゃがいもじる	じゃがいも	油あげ	えのきたけ 長ねぎ こまつな
	たらたつたあげ	でんぷん 油	たら	
	ごもくまめ ぎゅうにゅう	油 さとう	大豆 ぶた肉 こんぶ	にんじん ごぼう こんにやく しいたけ
18 火	カレーあじごはん(むぎ入り)	米 大麦 油		
	とりにくのクリームソース	油 ルウ	とり肉 いんげん豆 牛乳	にんじん たまねぎ しめじ グリンピース
	コーンサラダ	油		キャベツ きゅうり とうもろこし
	ジョア		ジョア	
19 水	ごはん	米		
	きのこじる	じゃがいも	とうふ 油あげ	にんじん えのきたけ しめじ まいたけ
	あじななばんづけ	でんぷん さとう 油	あじ	しょうが 長ねぎ
	ごまびたし ぎゅうにゅう	ごま		こまつな にんじん もやし
20 木	ごはん	米		
	ポークビーンズ	油 じゃがいも さとう ルウ	ぶた肉 いんげん豆 大豆	にんにく たまねぎ にんじん トマト
	オムレツ	さとう 油 でんぷん	たまご	
	アーモンドキャベツ ぎゅうにゅう	アーモンド		キャベツ きゅうり
21 金	しそごはん	米		しそ
	あさり入りわかめスープ		あさり わかめ とうふ	にんじん もやし 長ねぎ こまつな
	ぶたにくたつたあげに	油 さとう でんぷん じゃがいも	ぶた肉 大豆	にんじん こんにやく しいたけ さやいんげん
	れいとうみかん ぎゅうにゅう			みかん
24 月	ごはん	米		
	たまねぎのみそしる		とうふ	えのきたけ たまねぎ こまつな
	メンチカツ	油 さとう でんぷん パン粉	ぶた肉	たまねぎ
	ひじきのために ぎゅうにゅう	油 さとう	ひじき 油あげ	にんじん こんにやく しいたけ さやいんげん
25 火	ごはん	米		
	さわにわん	はるさめ	ぶた肉	にんじん ごぼう えのきたけ きくらげ しいたけ こまつな
	さばみそに	さとう	さば	しょうが
	きりぼしだいこんナムル ぎゅうにゅう	油 さとう ごま		切りぼしだいこん きゅうり にんじん
26 水	ごはん	米		
	にくじゃが	油 じゃがいも さとう	ぶた肉	にんじん たまねぎ こんにやく さやいんげん
	アーモンド入りちりめんじゃこつくだに	さとう アーモンド	ちりめんじゃこ	
	そくせきづけ ぎゅうにゅう		わかめ	キャベツ きゅうり
27 木	ごはん	米		
	マーボーどん(むぎ入り)	米 大麦 油 さとう でんぷん	ぶた肉 大豆 とうふ	にんにく しょうが にんじん 長ねぎ しいたけ きくらげ にら
	ちゅうかサラダ	はるさめ 油 さとう ごま		にんじん もやし きゅうり
	すいか ぎゅうにゅう			すいか
28 金	ごはん	米		
	もずくとたまごのスープ	でんぷん	とうふ もずく たまご	にんじん 長ねぎ
	たらといかとだいのチリソースに	でんぷん 油 さとう	すけとうたら 大豆 いか	にんにく しょうが たまねぎ ピーマン
	きゅうりあまから ぎゅうにゅう			きゅうり

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。