

# 9月よていこんだて表

令和6年8月30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)
2月	ごはん	米		
	わかめじる	じゃがいも	とうふ わかめ	にんじん 長ねぎ
	ピーマン入りメンチカツ	パン粉 さとう 油	ぶた肉 大豆	ピーマン たまねぎ しょうが
	きりぼしだいこんいために	さとう 油	油あげ ちくわ	にんじん こまつな 切りぼしだいこん しいたけ こんにやく
	ぎゅうにゅう		牛乳	
3月	カレーあじごはん(むぎ入り)	米 大麦 油		
	クリームソース	油 ルウ	とり肉 あさり いんげん豆 牛乳	にんじん たまねぎ しめじ まいたけ グリンピース
	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
	なし			なし
	ぎゅうにゅう		牛乳	
4月	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 こんにやく
	ごま入りじゃここんぶ	さとう ごま	こんぶ ちりめんじゃこ	
	しおもみ			にんじん キャベツ きゅうり
	れいとうパイ	さとう		パイナップル
5月	ごはん	米		
	こまつなじる	じゃがいも	とうふ	にんじん こまつな えのきたけ 長ねぎ
	いかかりんとあげ	でんぶん さとう 油	いか	しょうが
	きりこんぶに	さとう 油	油あげ 打ち豆 ぶた肉 こんぶ	にんじん しいたけ こんにやく
	ぎゅうにゅう		牛乳	
6月	ごはん	米		
	たまごたまねぎのみそしる		とうふ たまご	にんじん こまつな たまねぎ
	だいずとりにくのごまがらめ	さとう でんぶん 油 ごま	大豆 とり肉	しょうが
	ちゅうかきゅうり	さとう 油		にんじん きゅうり
	ぎゅうにゅう		牛乳	
9月	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 たけのこ きくらげ しいたけ
	あじなんばんづけ	でんぶん さとう 油	あじ	しょうが 長ねぎ
	ごまあえ	さとう ごま		こまつな 切りぼしだいこん キャベツ
	ぎゅうにゅう		牛乳	
10月	ごはん	米		
	じゃがいもじる	じゃがいも	なまあげ	こまつな えのきたけ 長ねぎ
	にこみハンバーグ	さとう でんぶん 油	ぶた肉 とり肉	たまねぎ りんご トマト
	アーモンドキャベツ	アーモンド		キャベツ きゅうり
	ぎゅうにゅう		牛乳	
11月	ソフトめん	めん		
	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
	だいずとぶたにくのあげに	さとう でんぶん 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 こんにやく
	アップルシャーベット	さとう		りんご
	ぎゅうにゅう		牛乳	
12月	ドライカレーライス(むぎ入り)	米 大麦 さとう 油 ルウ	ぶた肉 ソーセージ 大豆	にんじん ピーマン トマト にんにく しょうが たまねぎ 干しぶどう
	コーンサラダ	油		キャベツ きゅうり とうもろこし
	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		
13月	かきたまもずくる	でんぶん	とうふ たまご もずく	しめじ 長ねぎ
	ししゃもフライ	パン粉 小麦粉 油	ししゃも	
	やさいきんぴら	じゃがいも さとう 油 ごま	ぶた肉	にんじん さやいんげん れんこん ごぼう こんにやく
	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)
16月	 <b>敬老の日</b> 			
17月	えだまめごはん	米 ごま		えだまめ
	とんじる	じゃがいも	ぶた肉 とうふ	にんじん ごぼう だいこん 長ねぎ
	さといもコロッケ	さといも さとう パン粉 小麦粉 油	とり肉	たまねぎ
	コーン入りひたし			こまつな キャベツ とうもろこし
	つきみゼリー	さとう 水あめ 油	寒天	ブルーベリー いちご りんご みかん
18月	ごはん	米		
	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 だいこん
	さけフライ	小麦粉 パン粉 でんぶん さとう 油	さけ	しょうが
	ひじきいために	さとう 油	油あげ ひじき	にんじん さやいんげん しいたけ こんにやく
	ぎゅうにゅう		牛乳	
19月	ブルコギどん(むぎ入り)	米 大麦 さとう 油 ごま	牛肉 ぶた肉	にんじん ピーマン にんにく しょうが 長ねぎ たまねぎ たけのこ
	わかめスープ	はるさめ	あさり わかめ	チンゲンサイ もやし 長ねぎ
	きりぼしだいこんナムル	さとう 油		にんじん 切りぼしだいこん きゅうり
	チーズ		チーズ	
	ぎゅうにゅう		牛乳	
20月	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 たまねぎ しいたけ えだまめ こんにやく たけのこ
	てっかみそ	さとう 油	大豆	にんじん ごぼう
	くきわかめ入りそくせきづけ	ごま	わかめ	きゅうり キャベツ
	ぎゅうにゅう		牛乳	
23月	 <b>秋分の日 ふりかえ休日</b> 			
24月	ごはん	米		
	けんちんじる	じゃがいも 油	とうふ	にんじん だいこん ごぼう 長ねぎ こんにやく
	さばみそに	さとう	さば	しょうが
	わかめサラダ	油 ごま	わかめ	とうもろこし だいこん きゅうり
	ぎゅうにゅう		牛乳	
25月	しそごはん	米		しそ
	とうふのちゅうかふうに	さとう でんぶん 油	ぶた肉 とうふ	にんじん チンゲンサイ しょうが にんにく しいたけ きくらげ ばくさい 長ねぎ
	あつやきたまご	でんぶん さとう 油	たまご	
	もやしサラダ	油 ごま		もやし とうもろこし きゅうり
	ぎゅうにゅう		牛乳	
26月	ごはん	米		
	きのこじる		とうふ 油あげ	えのきたけ しめじ なめこ だいこん
	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
	ごまびたし	ごま		こまつな にんじん キャベツ
	ぎゅうにゅう		牛乳	
27月	ごはん	米		
	さつまじる	さつまいも	とり肉 とうふ 油あげ	にんじん こまつな だいこん 長ねぎ
	さんまかばやき	でんぶん さとう 油	さんま	
	しそあえ			しそ キャベツ きゅうり
	ぎゅうにゅう		牛乳	
30月	 <b>運動遊びの日 ふりかえ休日</b> 			

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。