

1月よていこんだて表

令和7年1月8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	おもに血や肉になる	おもに体の調子を整えるもとになる
9 木	ごはん	米		
	だいこんじる		とうふ 油あげ	にんじん こまつな だいこん 長ねぎ
	ハンバーグケチャップに	でんぶん さとう 油	ぶた肉 とり肉	たまねぎ
	ビーンズサラダ	じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	大豆	にんじん とうもろこし
	ジョア		ジョア	
10 金	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 だいこん 長ねぎ
	たらたつたあげ	でんぶん 油	たら	
	ひじきいために	さとう 油	打ち豆 ひじき	にんじん さやいんげん しいたけ こんにゃく
	ぎゅうにゅう		牛乳	
13 月	成人の日			
14 火	カレーあじごはん	米 油		
	とりにくのクリームソース	油 ルウ	とり肉 ベーコン いんげん豆 牛乳	にんじん たまねぎ とうもろこし しめじ
	ツナサラダ	油	ツナ わかめ	キャベツ レモン汁
	ぎゅうにゅう		牛乳	
15 水	ごはん	米		
	もやしのみそしる	じゃがいも	打ち豆	えのきたけ もやし 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	
	ごま入りきりざい	ごま	納豆	のざわな にんじん きゅうり
	ぎゅうにゅう		牛乳	
16 木	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 さやいんげん たまねぎ しいたけ こんにゃく
	てっかみそ	さとう 油	大豆	にんじん ごぼう
	しおもみ	ごま		きゅうり キャベツ
	ぎゅうにゅう		牛乳	
17 金	マーボーどん(むぎ入り)	米 大麦 さとう でんぶん 油	ぶた肉 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
	ごま入りはるさめサラダ	はるさめ さとう 油 ごま	わかめ	にんじん もやし とうもろこし
	かんそうごぞかな	さとう 水あめ	かたくちいわし	
	ぎゅうにゅう		牛乳	
20 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
	ししゃもフライ	パン粉 小麦粉 でんぶん 油	ししゃも	
	きりこんぶに	さとう 油	油あげ 打ち豆 こんぶ さつまあげ	にんじん しいたけ こんにゃく
	ぎゅうにゅう		牛乳	
21 火	しそごはん	米		しそ
	わかめじる		とうふ わかめ	にんじん だいこん 長ねぎ
	ぶたにくとだいずのあげに	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 しいたけ こんにゃく
	ルレクチエゼリー	さとう		ルレクチエ
ぎゅうにゅう		牛乳		

日	献立名	おもに熱や力のもとになる	おもに血や肉になる	おもに体の調子を整えるもとになる
22 水	いもジェンヌカレーライス(むぎ入り)	米 大麦 さつまいも 油 ルウ	ぶた肉	にんじん にんにく たまねぎ
	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
	りんご			りんご
	ぎゅうにゅう		牛乳	
23 木	ごはん	米		
	さけのかすじる		さけ とうふ	にんじん だいこん 長ねぎ
	くるまふのあげに	でんぶん さとう 油	くるまふ	
	ダブルポテトサラダ	じゃがいも さつまいも ノンエッグマヨネーズ		にんじん とうもろこし
ぎゅうにゅう		牛乳		
24 金	ごはん	米		
	かきたまみそしる		とうふ たまご	にんじん たまねぎ えのきたけ きくらげ 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	
	ごまあえ	さとう ごま		こまつな キャベツ 切り干しだいこん
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 はくさい 長ねぎ
	さんまかばやき	でんぶん さとう 油	さんま	
	はくさいづけ	ごま		こまつな はくさい
ぎゅうにゅう		牛乳		
28 火	わかめごはん	米	わかめ	
	はるさめスープ	はるさめ		にんじん こまつな はくさい きくらげ
	とりにくとだいずのチリソースに	さとう でんぶん 油	とり肉 大豆	さやいんげん にんにく しょうが たまねぎ
ミルクゼリー	さとう 水あめ	牛乳 れん乳		
ぎゅうにゅう		牛乳		
29 水	ごはん	米		
	はくさいじる	じゃがいも	打ち豆 油あげ	にんじん はくさい 長ねぎ
	さばみそに	さとう	さば	しょうが
	ツナあえ	ごま	ツナ	とうな にんじん もやし
ぎゅうにゅう		牛乳		
30 木	ハヤシライス(むぎ入り)	米 大麦 じゃがいも 油 ルウ	ぶた肉	にんじん にんにく たまねぎ まいたけ
	だいこんサラダ	油 ごま	ツナ	だいこん きゅうり とうもろこし
	ぎゅうにゅう		牛乳	
31 金	ごはん	米		
	なめこじる		とうふ 油あげ	こまつな だいこん なめこ 長ねぎ
	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	
	じゃがいもきんぴら	さとう じゃがいも 油	ぶた肉	にんじん さやいんげん ごぼう こんにゃく
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。