



5月 きゅうしょくこんだてひょう



新潟市立沼垂幼稚園

日 (曜)	こんだて	エネルギーのもと		体をつくる		体の調子をととのえる		栄養価	
		たんすいかぶつ	ししつ	たんぱくしつ	むきしつ	ビタミン			
1 日 (木)	ごはん	こめ						エネルギー	482 kcal
	ちゅうかふうたまごスープ	でんぶん	ごまあぶら	たまご		にんじん チンゲンサイ	クリームコーン ホールコーン	たんぱく質	16.1 g
	えびシューマイ	パンこ でんぶん さとう こむぎこ		えび たら			たまねぎ	脂質	11.0 g
	あつあげのホイコーロー	さとう でんぶん	あぶら ごまあぶら	なまあげ ぶたにく みそ		にんじん あおピーマン	しいたけ たまねぎ キャベツ しょうが にんにく	食塩相当量	1.9 g
	りんごジュース						りんご		
2 日 (金)	ごはん	こめ						エネルギー	504 kcal
	じゃがいものそぼろに	じゃがいも さとう でんぶん	あぶら	ぶたにく		にんじん	たまねぎ たけのこ グリーンピース	たんぱく質	18.9 g
	ひじきのつくだに	さとう	ごま	ツナ	ひじき			脂質	15.6 g
	アーモンドキャベツ		アーモンド				キャベツ きゅうり ホールコーン	食塩相当量	1.7 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
7 日 (水)	むぎごはん	こめ むぎ						エネルギー	521 kcal
	チキンカレー	じゃがいも	カレールウ あぶら	とりにく		にんじん	たまねぎ にんにく グリーンピース	たんぱく質	18.6 g
	わかめサラダ		あぶら ごま		わかめ		ホールコーン キャベツ きゅうり	脂質	15.6 g
	いちご 牛乳				ぎゅうにゅう		いちご	食塩相当量	1.6 g
	ごはん	こめ						エネルギー	535 kcal
8 日 (木)	うちまめのみそ汁	じゃがいも		うちまめ なまあげ みそ		こまつな	えのきたけ ねぎ	たんぱく質	22.1 g
	さけチーズフライ	こむぎこ でんぶん	あぶら	さけ	チーズ			脂質	20.4 g
	くきわかめのきんぴら	こんにゃく さとう	あぶら ごまあぶら	ぶたにく	くきわかめ	にんじん	ごぼう	食塩相当量	1.5 g
	牛乳				ぎゅうにゅう				
	わかめごはん	こめ			わかめ			エネルギー	558 kcal
9 日 (金)	やさしいじる	じゃがいも		なまあげ		にんじん こまつな	かぶ ごぼう	たんぱく質	19.1 g
	ハートのコロッケ	じゃがいも さとう さつまいも みずあめ こむぎこ でんぶん	あぶら					脂質	23.7 g
	はるいろサラダ		たまごぬきマヨ ネーズ			ブロッコリー	キャベツ きゅうり ホールコーン うめ	食塩相当量	1.8 g
	牛乳				ぎゅうにゅう				
	ごはん	こめ						エネルギー	480 kcal
12 日 (月)	あさりととうふのスープ			あさり とうふ		ほうれんそう	ねぎ もやし	たんぱく質	22.9 g
	とりにくのはちみつレモン	でんぶん はちみつ	あぶら	とりにく			レモン	脂質	16.2 g
	コーン入りひたし					こまつな	キャベツ ホールコーン	食塩相当量	1.8 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
	ごはん	こめ						エネルギー	494 kcal
13 日 (火)	はるやさいんのにももの	じゃがいも さとう		ぶたにく ちくわ がんもどき	こんぶ	にんじん	たけのこ	たんぱく質	21.9 g
	えびのからあげ	でんぶん	あぶら	えび				脂質	16.5 g
	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	食塩相当量	1.6 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
	ゆかりごはん	こめ				しそ		エネルギー	539 kcal
14 日 (水)	たまごともずくのスープ	でんぶん		たまご とうふ	もずく	こまつな	たまねぎ	たんぱく質	22.0 g
	ぶたにくとだいずのあげに	こんにゃく さとう じゃがいも でんぶん	あぶら	ぶたにく だいず		にんじん さやいんげん	たけのこ しいたけ	脂質	18.4 g
	ジューシーフルーツ					ジューシーフルーツ		食塩相当量	1.9 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
	おおむぎめん	おおむぎこ こむぎこ						エネルギー	451 kcal
15 日 (木)	かしわ汁			とりにく あぶらあげ		にんじん ほうれんそう	ねぎ ぶなしめじ	たんぱく質	22.9 g
	ちくわのいそべあげ	でんぶん こむぎこ	あぶら	ちくわ	あおのり			脂質	15.1 g
	しおもみ						キャベツ きゅうり	食塩相当量	2.6 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
	ごはん	こめ						エネルギー	511 kcal
16 日 (金)	たけのこのみそ汁	じゃがいも		とうふ みそ	わかめ		たけのこ ねぎ	たんぱく質	21.9 g
	しろみざかなのなんばんづけ	さとう でんぶん	あぶら ごまあぶら	たら			しょうが ねぎ	脂質	17.7 g
	えのき入りひたし	さとう				こまつな	もやし えのきたけ	食塩相当量	2.0 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
	ごはん	こめ						エネルギー	531 kcal
19 日 (月)	みそワントンスープ	わんたん	ごまあぶら	ぶたにく なんと みそ		にんじん にら	もやし ねぎ メンマ	たんぱく質	21.4 g
	さかなとだいずのチリソースに	さとう でんぶん	あぶら ごまあぶら	たら だいず		あおピーマン	たまねぎ にんにく しょうが	脂質	15.7 g
	オレンジ						オレンジ	食塩相当量	1.6 g
	牛乳				ぎゅうにゅう				

20 日 (火)	カレーあじごはん	こめ	あぶら					エネルギー	576 kcal
	あさりとアスパラの クリームソースがけ	じゃがいも こむぎこ	あぶら バター	とりにく ベーコン あさり	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん アスパラガス	ぶなしめじ たまねぎ	たんぱく質	20.6 g
	コーンサラダ		あぶら				ホールコーン きゅうり キャベツ	脂質	22.2 g
	ぎゅうにゅう お楽しみデザート	おたんじょうかい♪♪♪			ぎゅうにゅう			食塩相当量	2.0 g
21 日 (水)	ごはん	こめ						エネルギー	524 kcal
	こまつなのみそしる	じゃがいも		とうふ みそ		こまつな	えのきたけ ねぎ	たんぱく質	21.0 g
	いわしのかばやき	さとう でんぷん	あぶら	いわし				脂質	15.3 g
	くきわかめともやしのサラダ		ごま あぶら		くきわかめ	にんじん	もやし きゅうり ホールコーン	食塩相当量	1.7 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
22 日 (木)	ごはん	こめ						エネルギー	535 kcal
	けんちんじる	じゃがいも こんにゃく	あぶら	とうふ		にんじん	だいこん ごぼう ねぎ	たんぱく質	21.4 g
	あじフライ	パンこ こむぎこ	あぶら	あじ				脂質	21.3 g
	ごますあえ	さとう	ごま			こまつな にんじん	きりぼしだいこん もやし	食塩相当量	1.6 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
23 日 (金)	ロールパン	こむぎこ さとう	バター	たまご	ぎゅうにゅう			エネルギー	469 kcal
	オニオンスープ		あぶら	ベーコン		にんじん パセリ	たまねぎ ぶなしめじ	たんぱく質	19.3 g
	メンチカツ	パンこ こむぎこ こめこ でんぷん	あぶら	ぶたにく とりにく			たまねぎ しょうが にんにく	脂質	19.5 g
	フルーツづけ						キャベツ きゅうり あまなつ	食塩相当量	2.0 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
26 日 (月)	ごはん	こめ						エネルギー	499 kcal
	のりふりかけ	さとう でんぷん		かつおぶし	のり			たんぱく質	20.3 g
	はるさめスープ	はるさめ		ぶたにく		にんじん こまつな	もやし きくらげ メンマ	脂質	17.0 g
	チーズオムレツ	でんぷん さとう	あぶら	たまご	チーズ			食塩相当量	1.9 g
	カラフルビーンズ	さとう でんぷん こんにゃく	あぶら ごまあぶら	だいす みそ		あおピーマン にんじん			
27 日 (火)	マーボーどん	こめ						エネルギー	541 kcal
		さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら	とうふ みそ ぶたにく だいす		にら	にんにく しょうが しいたけ きくらげ ねぎ	たんぱく質	22.7 g
	はるさめサラダ	はるさめ さとう	あぶら ごま ごまあぶら			にんじん	もやし きゅうり ホールコーン	脂質	18.5 g
	れいとうみかん						みかん	食塩相当量	1.6 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
28 日 (水)	ピースごはん	こめ					グリーンピース	エネルギー	555 kcal
	とんじる	じゃがいも こんにゃく		とうふ ぶたにく みそ		にんじん	ごぼう だいこん ねぎ	たんぱく質	23.7 g
	ししゃもフライ	パンこ こむぎこ	あぶら		ししゃも			脂質	22.1 g
	もやしとあぶらあげの ごまドレッシング あえ	さとう	ごま ごまあぶら	あぶらあげ		にんじん	もやし きゅうり	食塩相当量	2.0 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
29 日 (木)	ごはん	こめ						エネルギー	507 kcal
	おやこに	じゃがいも さとう くるまふ		とりにく たまご		にんじん こまつな	たまねぎ しいたけ たけのこ	たんぱく質	23.0 g
	てっかみそ	さとう	あぶら	だいす みそ		にんじん	ごぼう	脂質	15.9 g
	ふうみづけ						きゅうり キャベツ しょうが	食塩相当量	1.8 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
30 日 (金)	ごはん	こめ						エネルギー	550 kcal
	さわにわん	はるさめ		ぶたにく		にんじん さやえんどう	えのきたけ ごぼう たけのこ	たんぱく質	22.2 g
	さばのみそに	さとう		さば みそ			しょうが	脂質	21.8 g
	きりぼしだいこんいために	さとう	あぶら	あぶらあげ		にんじん さやいんげん	きりぼしだいこん しいたけ	食塩相当量	1.8 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
一日あたりの平均		エネルギー 518 kcal	たんぱく質 21.1 g	脂質 18.0 g	食塩相当量 1.8 g	カルシウム 323 mg	鉄 2.1 mg		

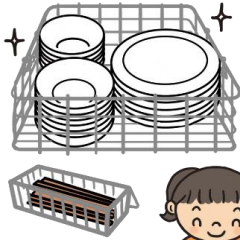
※食材の都合により、献立の一部が変更になる場合があります。ご了承ください。

きちんとできているかな？



はい
配ぜん、きちんと
できているかな？

食べ方、きちんと
できているかな？



あと
後かたづけ、
きちんと
できているかな？



正しいしせいで食べましょう

