



# 6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			
2日 (月)	ごはん	こめ						エネルギー	487 kcal
	やさいスープ	じゃがいも		しろいんげんまめ ショルダーベーコン		にんじん	たまねぎ セロリー	たんぱく質	19.9 g
	ハンバーグのケチャップに	でんぷん さとう	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	15.3 g
	アスパラとコーンのソテー ぎゅうにゅう		あぶら		ぎゅうにゅう		アスパラガス コーン キャベツ	食塩相当量	1.8 g
3日 (火)	ごはん	こめ						エネルギー	503 kcal
	しんじゃがのみそしる	じゃがいも		なまあげ みそ		こまつな	えのきたけ	たんぱく質	18.6 g
	こいわしのてんぷら	こむぎこ でんぷん	あぶら		かたくちいわし			脂質	19.2 g
	ひじきのいために ぎゅうにゅう	しらたき さとう	あぶら	さつまあげ うちまめ	ひじき	にんじん さやいんげん	ごぼう	食塩相当量	1.4 g
4日 (水)	ようふうさんしょくごはん	こめ	あぶら	ウインナー		にんじん	たまねぎ コーン グリーンピース	エネルギー	491 kcal
	ミネストローネ	じゃがいも	オリーブオイル	しろいんげんまめ ショルダーベーコン		にんじん トマト	たまねぎ セロリー キャベツ にんにく	たんぱく質	21.3 g
	えびのからあげ しおもみ	でんぷん	あぶら		えび		キャベツ きゅうり	脂質	15.4 g
	ブルーベリーゼリー	さとう みずあめ でんぷん					ブルーベリー	食塩相当量	1.9 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
5日 (木)	ごはん	こめ						エネルギー	525 kcal
	もやしのみそしる	じゃがいも		なまあげ みそ		こまつな	もやし	たんぱく質	24.1 g
	ササミチーズフライ	パンこ でんぷん さとう こむぎこ こめこ	あぶら	とりにく	チーズ			脂質	17.4 g
	ごもくまめ ぎゅうにゅう	さとう		だいず さつまあげ	こんぶ	にんじん	ごぼう しいたけ	食塩相当量	1.7 g
6日 (金)	ごはん	こめ						エネルギー	516 kcal
	だいこんとあぶらあげのみそしる	じゃがいも		あぶらあげ みそ		こまつな	だいこん	たんぱく質	21.4 g
	しろみざかなのたつたあげ	でんぷん	あぶら	すけそうだら				脂質	17.5 g
	ごまいりくきわかめのきんぴら れいとうみかん ぎゅうにゅう	つきこんやく さとう	あぶら ごま ごまあぶら	ぶたにく	くきわかめ	にんじん	ごぼう みかん	食塩相当量	1.5 g
9日 (月)	ごはん	こめ						エネルギー	523 kcal
	もずくとたまごのスープ	でんぷん		たまご とうふ	おきなわもずく		ねぎ えのきたけ	たんぱく質	20.9 g
	さかなとだいずのチリソースに	さとう	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	16.3 g
	きゅうりのあまから アップルシャーベット ぎゅうにゅう	さとう					きゅうり りんご	食塩相当量	1.7 g
10日 (火)	ごはん	こめ						エネルギー	515 kcal
	とうふとこまつなのみそしる			とうふ みそ		こまつな	えのきたけ たまねぎ	たんぱく質	21.9 g
	とりにくのカレーあげ	でんぷん	あぶら	とりにく				脂質	19.4 g
	アーモンドいりシャキシャキサラダ ぎゅうにゅう	じゃがいも	アーモンド あぶら			にんじん	きゅうり	食塩相当量	1.5 g
11日 (水)	カレーあじごはん	こめ	あぶら					エネルギー	519 kcal
	キーマカレー	じゃがいも	あぶら カレールウ	ぶたにく だいず		にんじん トマト	たまねぎ グリーンピー ス にんにく	たんぱく質	18.8 g
	アスパラとコーンのサラダ		あぶら			アスパラガス	キャベツ きゅうり コーン	脂質	18.1 g
	オレンジジュース						オレンジジュース	食塩相当量	1.5 g
12日 (木)	ごはん	こめ						エネルギー	515 kcal
	たまごいりちゅうかうコーンスープ	でんぷん	ごまあぶら	たまご とうふ		にんじん チンゲンサイ	コーン たまねぎ	たんぱく質	19.4 g
	ポークシューマイ	パンこ でんぷん さとう こむぎこ みずあめ		ぶたにく			たまねぎ しょうが	脂質	16.9 g
	チャブチェ ぎゅうにゅう	はるさめ さとう	ごまあぶら	ぎゅうにく		にんじん	にんにく しょうが ただのこ きゅうり きくらげ	食塩相当量	1.8 g
13日 (金)	ごはん	こめ						エネルギー	524 kcal
	わらびのみそしる	じゃがいも		とうふ みそ あぶらあげ			わらび えのきたけ	たんぱく質	22.2 g
	あじのなんばんづけ	さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら	あじ			しょうが ねぎ	脂質	19.9 g
	ごまびたし ぎゅうにゅう		ごま			こまつな にんじん	もやし	食塩相当量	1.7 g
16日 (月)	ごはん	こめ						エネルギー	518 kcal
	わかめとあさりのスープ			あさり とうふ	わかめ	こまつな	ねぎ もやし えのきたけ	たんぱく質	20.8 g
	ぶたにくとだいずのあげに	でんぷん さとう じゃがいも	あぶら	ぶたにく だいず		にんじん さやいんげん	しいたけ	脂質	16.8 g
	アップルシャーベット ぎゅうにゅう	さとう					りんご	食塩相当量	1.6 g

17日 (火)	わかめごはん	こめ			わかめ		エネルギー	511 kcal	
	チンゲンサイとほたてのスープ			ほたて とうふ	チンゲンサイ にんじん	ぶなしめじ たまねぎ	たんぱく質	19.5 g	
	はるまき	でんぷん さとう こむぎこ こめこ	あぶら ごまあぶら	ぶたにく	にんじん	キャベツ たまねぎ しいたけ しょうが	脂質	17.4 g	
	ビーフソテー	ビーフン	あぶら	ぶたにく	あおピーマン にんじん	たけのこ きくらげ キャベツ もやし	食塩相当量	1.9 g	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
18日 (水)	ごはん	こめ					エネルギー	589 kcal	
	とんじる	じゃがいも こんにゃく		なまあげ ぶたにく みそ	にんじん	ごぼう だいこん ねぎ	たんぱく質	25.9 g	
	いかのたつたあげ	でんぷん	あぶら	いか			脂質	20.0 g	
	ごまいりもやしサラダ		あぶら ごま		あかピーマン	コーン もやし きゅうり	食塩相当量	2.0 g	
	ミルクデザート			ミルクデザート					
ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう					
19日 (木)	こめこめん	こめこ こむぎこ でんぷん					エネルギー	553 kcal	
	カレーなんばん	でんぷん		とりにく かまぼこ	にんじん こまつな	たまねぎ ぶなしめじ	たんぱく質	22.9 g	
	コーンコロケ	こむぎこ でんぷん パンこ みずあめ さとう	ショートニング あぶら			コーン	脂質	11.0 g	
	塩もみ					キャベツ きゅうり	食塩相当量	2.5 g	
	チーズ				チーズ				
ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう					
20日 (金)	ごはん	こめ					エネルギー	483 kcal	
	こんさいじる	じゃがいも つきこ こんにゃく		あぶらあげ みそ	にんじん	だいこん ごぼう ねぎ	たんぱく質	24.0 g	
	ますのしおやき			ます			脂質	15.9 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	2.1 g	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
23日 (月)	ごはん	こめ					エネルギー	552 kcal	
	トマトとたまごのスープ	でんぷん		とうふ たまご	トマト にんじん	きくらげ レタス ねぎ	たんぱく質	22.2 g	
	レバーいりメンチカツ	でんぷん パンこ こむぎこ	あぶら	ぶたにく ぶたレバー		たまねぎ	脂質	19.8 g	
	あまなつサラダ		あぶら			キャベツ きゅうり あまなつみかん	食塩相当量	1.7 g	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
24日 (火)	マーボーライス	こめ さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら	とうふ ぶたにく だいず みそ	にら	ねぎ にんにく しょうが しいたけ きくらげ	エネルギー	529 kcal	
	ちゅうかサラダ	はるさめ さとう	ごまあぶら		にんじん	もやし きゅうり	たんぱく質	23.1 g	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		脂質	17.0 g	
	すいか					すいか	食塩相当量	1.6 g	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
25日 (水)	ごはん	こめ					エネルギー	516 kcal	
	ふりかけ(かつお)	さとう でんぷん		かつおぶし	のり	まっちゃ	たんぱく質	22.6 g	
	じゃがいものオイスターソースに	じゃがいも さとう でんぷん	あぶら	なまあげ ぶたにく	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ にんにく しょうが	脂質	18.3 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	2.0 g	
	ふうみづけ					キャベツ きゅうり しょうが			
ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう					
26日 (木)	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	494 kcal	
	ワンタンスープ	わんたん		ぶたにく なんと	こまつな にんじん	もやし しいたけ メンマ ねぎ	たんぱく質	20.1 g	
	ほしのコロケ	じゃがいも さとう こむぎこ みずあめ でんぷん パンこ	あぶら	とりにく ぶたにく		たまねぎ	脂質	19.2 g	
	ひじきサラダ		あぶら		ひじき	コーン キャベツ きゅうり	食塩相当量	2.4 g	
	牛乳				ぎゅうにゅう				
27日 (金)	ごはん	こめ					エネルギー	528 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	21.9 g	
	さばのてりやき	さとう みずあめ でんぷん		さば	みそ		脂質	21.0 g	
	きりぼしだいこんのナムル	さとう	ごまあぶら		にんじん	きりぼしだいこん きゅうり	食塩相当量	1.3 g	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
30日 (月)	パプリカライス	こめ	あぶら				エネルギー	527 kcal	
	とりにくとあさりのクリームソース		あぶら ホワイトルー	あさり とりにく しろいんげんまめ	チーズ ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ ぶなしめじ	たんぱく質	21.3 g
	キャベツとコーンのサラダ		あぶら			キャベツ きゅうり ホールコーン	脂質	17.0 g	
	メロン					メロン	食塩相当量	1.3 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	520 kcal	脂質	17.6 g	カルシウム	326 mg			
	たんぱく質	21.6 g	食塩相当量	1.8 g	鉄	2.6 mg			