

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 (水) | わかめごはん | こめ | | | わかめ | | | エネルギー 492 kcal |
| | 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 16.1 g |
| | ほしのコロッケ | じゃがいも さとう パンこ こむぎこ でんぷん | あぶら | とりにく ぶたにく | | | たまねぎ | 脂質 17.6 g |
| | もやしのサラダ | | ごま あぶら ごまあぶら | | | | もやし ホールコーン きゅうり | 食塩相当量 2.1 g |
| | ぎゅうにゅう | | | | ぎゅうにゅう | | | |
| 2日 (木) | ごはん | こめ | | | | | | エネルギー 466 kcal |
| | だけのこのみそしる | じゃがいも | | もめんどうふ みそ | わかめ | | だけのこ ねぎ | たんぱく質 20.6 g |
| | しろみさかなの なんばんづけ | さんおんとう でんぷん | あぶら ごまあぶら | たら | | | しょうが ねぎ | 脂質 13.5 g |
| | えのきいりひだし | さんおんとう | | | | 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 | | | |
| 7日 (火) | むぎごはん | こめ むぎ | | | | | | エネルギー 543 kcal |
| | ポークカレー | じゃがいも | カレールウ あぶら | ぶたにく | | にんじん | たまねぎ にんにく グリーンピース | たんぱく質 18.2 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 17.2 g |
| | こくさんオレンジ | | | | | | こくさんオレンジ | 食塩相当量 1.7 g |
| | ぎゅうにゅう | | | | ぎゅうにゅう | | | |
| 8日 (水) | ごはん | こめ | | | | | | エネルギー 494 kcal |
| | はるやさいのにももの | じゃがいも さんおんとう | | ぶたにく ちくわ | こんぶ | にんじん | だけのこ | たんぱく質 21.9 g |
| | えびのからあげ | でんぷん | 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 | | | |
| 9日 (木) | ごはん | こめ | | | | | | エネルギー 504 kcal |
| | のりぶりかけ | | | | | | | たんぱく質 20.5 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 17.4 g |
| | チーズオムレツ | さとう でんぷん | 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 | あぶら ごま ごまあぶら | だいず みそ | | あおピーマン にんじん | | |
| | ぎゅうにゅう | | | | ぎゅうにゅう | | | |
| 10日 (金) | ごはん | こめ | | | | | | エネルギー 515 kcal |
| | けんちんじる | じゃがいも つきこんにゃく | あぶら | もめんどうふ | | にんじん | ねぎ だいこん ごぼう | たんぱく質 21.4 g |
| | あじフライ | パンこ こむぎこ でんぷん | あぶら | あじ | | | | 脂質 19.1 g |
| | ごますあえ | さとう | ねりごま すりごま | | | こまつな にんじん | ぎりほしだいこん もやし | 食塩相当量 1.6 g |
| | ぎゅうにゅう | | | | ぎゅうにゅう | | | |
| 13日 (月) | ごはん | こめ | | | | | | エネルギー 541 kcal |
| | マーボーどうふ | さんおんとう でんぷん | あぶら ごまあぶら | もめんどうふ 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 | 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 |
| | れいどうみかん | | | | | | みかん | 食塩相当量 1.6 g |
| | ぎゅうにゅう | | | | ぎゅうにゅう | | | |
| 14日 (火) | ごはん | こめ | | | | | | エネルギー 522 kcal |
| | うちまめのみそしる | 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 | パンこ こむぎこ でんぷん | あぶら | さけ | チーズ | | | 脂質 19.0 g |
| | くきわかめのきんぴら | つきこんにゃく 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 |
| | ぎゅうにゅう | | | | ぎゅうにゅう | | | |
| 15日 (水) | ピースごはん | こめ | | | | | グリーンピース | エネルギー 517 kcal |
| | もやしのみそしる | じゃがいも | | あぶらあげ みそ | | きょうな | もやし | たんぱく質 20.8 g |
| | ごもくにくだんごの あんかけ | さとう でんぷん こめこ こめパンこ | あぶら | ぶたひきにく えだまめ | ひじき | にんじん | たまねぎ しいたけ ホールコーン | 脂質 18.7 g |
| | アーモンドいり こまつなサラダ | | あぶら アーモンド | ツナ | | こまつな にんじん | キャベツ | 食塩相当量 2.2 g |
| | ぎゅうにゅう | | | | ぎゅうにゅう | | | |
| 16日 (木) | ごはん | こめ | | | | | | エネルギー 514 kcal |
| | おやこに | じゃがいも くるまふ さんおんとう | | とりにく たまご | | にんじん こまつな | たまねぎ しいたけ だけのこ | たんぱく質 23.2 g |
| | てっかみそ | さんおんとう | あぶら | だいず みそ | | にんじん | ごぼう | 脂質 16.6 g |
| | ふうみづけ | | ごま | | | | 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 | | | |

| | | | | | | | | | |
|----------------|---------------------------|-------------------------------|---------------------|----------------------|-----------------|----------------|--------------------------------------|-------|----------|
| 17日 (金) | ごはん | こめ | | | | | | エネルギー | 533 kcal |
| | ほたてととうふのスープ | | | ほたて もめんどうふ | | ほうれんそう | ねぎ もやし | たんぱく質 | 24.1 g |
| | とりにくの やくみソースかけ | でんぷん さんおんとう | あぶら ごまあぶら | とりにく | | | ねぎ しょうが | 脂質 | 18.3 g |
| | コーンいりひたし | | | | | こまつな | キャベツ ホールコーン | 食塩相当量 | 1.6 g |
| ♪♪♪おたんじょうかい♪♪♪ | | | | | | | | | |
| 20日 (月) | ゆかりごはん | こめ | | | | | | エネルギー | 521 kcal |
| | たまごともずくのスープ | でんぷん | | たまご もめんどうふ | おきなわもずく | こまつな | たまねぎ | たんぱく質 | 21.9 g |
| | ぶたにくと だいすのあげに | でんぷん じゃがいも さんおんとう | あぶら | ぶたにく だいす | | にんじん さやいんげん | たけのこ しいたけ | 脂質 | 17.9 g |
| | いちご ぎゅうにゅう | | | | | | いちご | 食塩相当量 | 1.9 g |
| 21日 (火) | ごはん | こめ | | | | | | エネルギー | 531 kcal |
| | とんじる | じゃがいも つきこんにゃく | | もめんどうふ ぶたにく みそ | | にんじん | ごぼう だいこん ねぎ | たんぱく質 | 23.3 g |
| | ししゃもフライ | パンこ こむぎこ でんぷん | あぶら | | ししゃも | | | 脂質 | 19.9 g |
| | もやしとあぶらあげの ごまドレッシング あえ | さとう | すりごま 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 | 1.7 g |
| 22日 (水) | カレーあじごはん | こめ むぎ | あぶら | | | | | エネルギー | 569 kcal |
| | とりにくとアスパラの クリームソース | | ホワイトルウ あぶら | とりにく ベーコン | こなチーズ ぎゅうにゅう | にんじん アスパラガス | ぶなしめじ たまねぎ | たんぱく質 | 19.8 g |
| | フルーツカクテル | カクテルゼリー | | | | | みかん パイン おうとう | 脂質 | 15.5 g |
| 23日 (木) | ごはん | こめ | | | | | | エネルギー | 555 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 | 22.4 g |
| | さばのみそに | さとう | | さば みそ | | | しょうが | 脂質 | 22.2 g |
| | きりぼしだいこんの いために | さんおんとう | ごま 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 |
| 24日 (金) | ごはん | こめ | | | | | | エネルギー | 537 kcal |
| | じゃがいものごまみそしる | じゃがいも | ねりごま | なまあげ みそ | | こまつな | えのきたけ ねぎ | たんぱく質 | 20.6 g |
| | たれかつ | さんおんとう パンこ こむぎこ でんぷん | あぶら | ぶたにく | | | | 脂質 | 20.1 g |
| | かぶつけ ぎゅうにゅう | | | | | かぶは | かぶ きゅうり | 食塩相当量 | 1.6 g |
| 27日 (月) | ごはん | こめ | | | | | | エネルギー | 565 kcal |
| | やさいのみそしる | | | もめんどうふ みそ | | にんじん こまつな | ぶなしめじ だいこん ごぼう | たんぱく質 | 20.6 g |
| | じゃがいものきんぴら | じゃがいも さんおんとう | あぶら ごま | ぶたにく | | にんじん さやいんげん | ごぼう | 脂質 | 15.9 g |
| | ぎゅうにゅう | | | | | | | 食塩相当量 | 2.0 g |
| 28日 (火) | ごはん | こめ | | | | | | エネルギー | 529 kcal |
| | みそワントンスープ | わんたん | ごまあぶら | ぶたにく なると みそ | | にんじん にら | もやし ねぎ メンマ | たんぱく質 | 21.3 g |
| | さかなとだいすの チリソースに | さんおんとう | あぶら ごまあぶら | たら だいす | | あおピーマン | たまねぎ にんにく しょうが | 脂質 | 15.7 g |
| | ジュシーフルーツ | | | | | | ジュシーフルーツ | 食塩相当量 | 1.6 g |
| 29日 (水) | ごはん | こめ | | | | | | エネルギー | 479 kcal |
| | ちゅうかふう たまごスープ | でんぷん | ごまあぶら | たまご もめんどうふ | | 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 | 16.4 g |
| | えびシューマイ | でんぷん こむぎこ パンこ さとう | | 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 でんぷん | 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 | 1.8 g |
| | りんごジュース | | | | | | りんごジュース | | |
| 30日 (木) | ごはん | こめ | | | | | | エネルギー | 521 kcal |
| | こまつなのみそしる | じゃがいも | | もめんどうふ みそ | | こまつな | えのきたけ ねぎ | たんぱく質 | 20.8 g |
| | いわしのかばやき | さんおんとう でんぷん | あぶら | いわし | | | | 脂質 | 14.6 g |
| | くきわかめのサラダ | | あぶら | | くきわかめ | にんじん | キャベツ きゅうり ホールコーン | 食塩相当量 | 2.3 g |
| 31日 | ごはん | こめ | | | | | | エネルギー | 513 kcal |
| | じゃがいものそぼろに | じゃがいも さんおんとう でんぷん | 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 | 19.1 g |
| | ひじきのつくだに | さとう | ごま | ツナ | ひじき | | | 脂質 | 15.5 g |

| | | | | | | | |
|-----|-----------|--|-------|--------|--|---------------------|-------------|
| (金) | 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 |
| | いちご | | | | | いちご | |
| | きゅうにゅう | | | きゅうにゅう | | | |