2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
	にくじゃが	じゃがいも しらたき さんおんとう	あぶら	ぶたにく		にんじん さやいんげん	たまねぎ	たんぱく質 19.1 g
	ひじきのつくだに	さとう		ツナ	ひじき			脂質 14.2 g
	アーモンドキャベツ		アーモンド				キャベツ　きゅうり	食塩相当量 1.7 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
2日(金)	ごはん	こめ						エネルギー 529 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 24.1 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 13.7 g
	のりずあえ			ツナ	のり	ほうれんそう にんじん	もやし	食塩相当量 1.5 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
5日(月)	さけそぼろごはん	こめ		さけ				エネルギー 507 kcal
	おでん	さといも さんおんとう		うずらたまご がんもどき ちくわ	こんぶ	にんじん	だいこん	たんぱく質 21.4 g
	ごまあえ	さとう	すりごま ねりごま			にんじん ほうれんそう	きりぼしだいこん キャベツ	脂質 15.6 g
	ぽんかん						ぽんかん	食塩相当量 2.0 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
6日(火)	ごはん	こめ						エネルギー 512 kcal
	わかめふりかけ	さとう　でんぷん		かつおぶし	わかめ　のり			たんぱく質 21.0 g
	たらじる	じゃがいも		たら　もめんどうふ みそ		にんじん	ごぼう　ねぎ だいこん	脂質 15.2 g
	がんもどきのにつけ	さんおんとう		がんもどき				食塩相当量 1.7 g
	とうなとえのきのひたし					とうな	もやし　えのきたけ	
	とうにゅうプリン	みずあめ　さとう		とうにゅう				
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
7日(水)	パプリカライス	こめ　むぎ	あぶら					エネルギー 633 kcal
	ほたてのクリームソース		ホワイトルウ あぶら	ほたて　あさり しろいんげんまめ	こなチーズ ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ　ぶなしめじ	たんぱく質 23.6 g
	コーンと ブロッコリーのサラダ		あぶら	ロースハム		ブロッコリー	ホールコーン キャベツ	脂質 22.6 g
	おたのしみデザート							食塩相当量 1.6 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
8日(木)	ごはん	こめ						エネルギー 562 kcal
	たまごとふゆやさいの とろみスープ	さといも　でんぷん		たまご もめんどうふ		にんじん　こまつな	だいこん　しいたけ ねぎ　しょうが	たんぱく質 21.5 g
	チキンたれかつ	さんおんとう パンこ　こむぎこ でんぷん	あぶら	とりにく				脂質 20.7 g
	ごまネーズあえ	さとう	すりごま　たまご ぬきマヨネーズ			とうな　にんじん	キャベツ 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			
9日(金)	ごはん	こめ						エネルギー 538 kcal
	ふくめに	じゃがいも くるまふ さんおんとう		ぶたにく　なまあげ	こんぶ	にんじん さやいんげん	だいこん	たんぱく質 21.4 g
	ちくわのいそべあげ	でんぷん　こむぎこ	あぶら	ちくわ	あおのり			脂質 18.4 g
	アーモンドあえ	さとう	アーモンド			こまつな　にんじん	きりぼしだいこん もやし	食塩相当量 1.7 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
13日(火)	むぎごはん	こめ　むぎ						エネルギー 574 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	たまねぎ　グリンピース にんにく	たんぱく質 20.9 g
	ヨーグルトあえ				プレーンヨーグル ト		みかん　パイン おうとう　りんご	脂質 16.1 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			食塩相当量 1.3 g
14日(水)	ごはん	こめ						エネルギー 568 kcal
	じゃがいものみそしる	じゃがいも		もめんどうふ　みそ		こまつな	えのきたけ	たんぱく質 24.8 g
	さばのごまあげ	でんぷん	あぶら　ごま	さば				脂質 21.9 g
	ごもくまめ	さんおんとう		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
	こくさんオレンジ						こくさんオレンジ	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
15日(木)	アーモンドそぼろごはん	こめ　さとう	アーモンド	とりにく			しょうが　グリンピース	エネルギー 500 kcal
	もずくのみそしる			もめんどうふ　みそ	おきなわもずく		ねぎ　えのきたけ	たんぱく質 22.9 g
	あつやきたまご	さとう　でんぷん	あぶら	たまご				脂質 19.9 g
	きりぼしだいこんの ナムル	さとう	ごまあぶら			こまつな　にんじん	きりぼしだいこん もやし	食塩相当量 2.2 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			

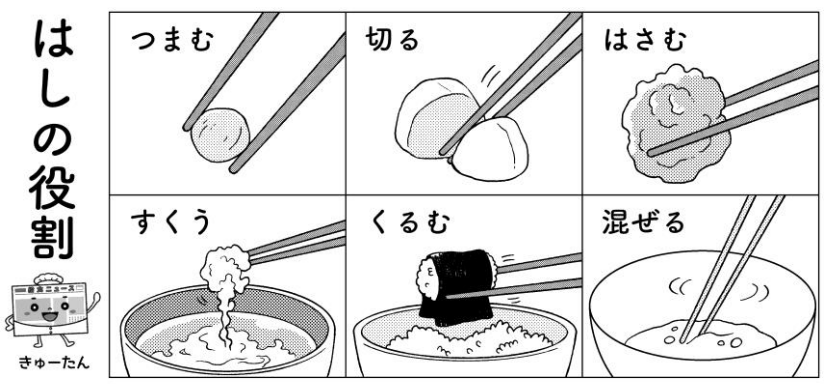
16日(金)	ごはん	こめ						エネルギー 579 kcal
	スキーじる	さつまいも つきこんにゃく		もめんどうふ ぶたにく　みそ		にんじん	ねぎ　ごぼう だいこん　しいたけ	たんぱく質 24.7 g
	さんまのおかかに	さとう		さんま　かつおぶし				脂質 23.0 g
	ごまびたし		ごま　すりごま			こまつな　にんじん	もやし	食塩相当量 1.9 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
19日(月)	ごはん	こめ						エネルギー 528 kcal
	ワンタンスープ	わんたん		ぶたにく　なると		こまつな　にんじん	もやし　ねぎ しいたけ　メンマ	たんぱく質 24.2 g
	とりにくとだいすの アーモンドがらめ	でんぷん さんおんとう	あぶら アーモンド	だいず　とりにく			しょうが	脂質 18.5 g
	はくさいづけ				こんぶ	こまつな	はくさい	食塩相当量 1.8 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
20日(火)	なめし	こめ　さとう		けずりぶし		だいこんな		エネルギー 478 kcal
	わかめスープ	はるさめ			わかめ	にんじん	ねぎ　もやし	たんぱく質 20.2 g
	あつあげと ぶたにくのみそいため	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 さやいんげん	しいたけ　たまねぎ たけのこ　しょうが にんにく	脂質 15.2 g
	ぽんかん						ぽんかん	食塩相当量 2.4 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
21日(水)	ごはん	こめ						エネルギー 513 kcal
	とうふのちゅうかに	さんおんとう でんぷん	あぶら ごまあぶら	うずらたまご しぼりどうふ ぶたにく		にんじん チンゲンサイ	ねぎ　はくさい しいたけ　メンマ しょうが　にんにく	たんぱく質 25.0 g
	えびのからあげ	でんぷん	あぶら		えび			脂質 19.9 g
	だいこんづけ		ごま		こんぶ	にんじん	だいこん	食塩相当量 1.7 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
22日(木)	ゆでうどん	ゆでうどん						エネルギー 498 kcal
	たまごとじじる	でんぷん		とりにく　たまご かまぼこ	わかめ	にんじん　こまつな	ねぎ　ぶなしめじ	たんぱく質 25.1 g
	あぶらあげのあまに	さんおんとう		あぶらあげ				脂質 20.6 g
	ひじきいりごまあえ	さとう	すりごま ねりごま		ひじき	にんじん ほうれんそう	きりぼしだいこん キャベツ	食塩相当量 2.7 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 530 kcal
	のりのつくだに				のりのつくだに			たんぱく質 20.5 g
	にくだんごと はくさいのスープ	でんぷん		ぶたにく		にんじん　こまつな	たまねぎ　しょうが しいたけ　はくさい	脂質 17.5 g
	だいずと さつまいものあげに	でんぷん さつまいも ちゅうざら	あぶら	だいず				食塩相当量 1.7 g
	いちご						いちご	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
27日(火)	ごはん	こめ						エネルギー 509 kcal
	はくさいのみそしる	さといも		あぶらあげ うちまめ　みそ			はくさい　ねぎ	たんぱく質 22.2 g
	とりにくのたつたあげ	でんぷん	あぶら	とりにく			しょうが	脂質 19.2 g
	ごまずあえ	さとう	ねりごま すりごま			こまつな　にんじん	きりぼしだいこん もやし	食塩相当量 1.5 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
28日(水)	ごはん	こめ						エネルギー 464 kcal
	すきやき	しらたき さんおんとう	あぶら	ぎゅうにく ぶたにく やきどうふ		にんじん しゅんぎく	えのきたけ　はくさい ねぎ	たんぱく質 21.1 g
	いかときゅうりの あまずあえ	さとう		いか	わかめ		みかん　きゅうり かぶ	脂質 14.6 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			食塩相当量 1.7 g
29日(木)	ごはん	こめ						エネルギー 566 kcal
	かきたまじる	じゃがいも		もめんどうふ たまご　みそ		こまつな	えのきたけ　ねぎ	たんぱく質 26.1 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 19.7 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 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 1.9 g
	いよかん						いよかん	
	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	530 kcal	脂質	18.2 g	カルシウム	354 mg
	たんぱく質	22.6 g	食塩相当量	1.8 g	鉄	2.2 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。

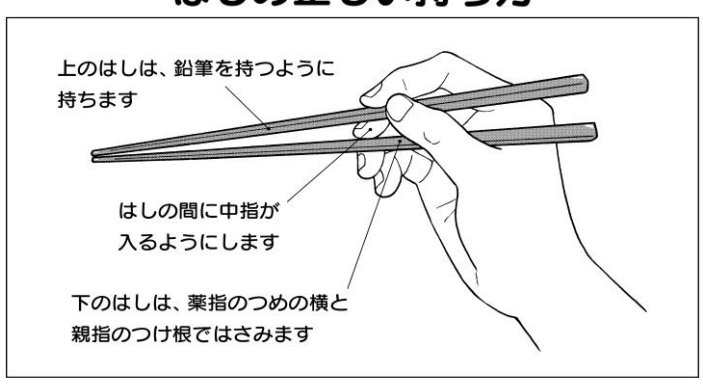
おはし😊
上手に持って
使えるかな？

はしの役割



ⓒ少年写真新聞社2024

はしの正しい持ち方



ⓒ少年写真新聞社2024