8･9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			
8/29日(金)	ごはん	こめ						エネルギー	552 kcal
	ポークカレー	じゃがいも	カレールウ あぶら	ぶたにく レンズまめ		にんじん	たまねぎ　ぶなしめじ にんにく	たんぱく質	17.4 g
	フルーツカクテル	さとう		とうにゅう			みかん　パイン　もも りんご　ぶどう	脂質	15.1 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			食塩相当量	1.6 g
1日(月)	ごはん	こめ						エネルギー	544 kcal
	あきなすのみそしる			なまあげ　みそ			なす　たまねぎ	たんぱく質	23.4 g
	にこみハンバーグ	さとう　でんぷん	とんし	とりにく　ぶたにく			しょうが　たまねぎ	脂質	22.0 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	1.8 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
2日(火)	ごはん	こめ						エネルギー	507 kcal
	こうやどうふいりおやこに	じゃがいも　さとう		とりにく　たまご こおりどうふ		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	24.0 g
	てっかみそ	さとう	あぶら	だいず　みそ		にんじん	ごぼう	脂質	16.4 g
	たくあんあえ						きゅうり　キャベツ たくあん	食塩相当量	1.8 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
3日(水)	ごはん	こめ						エネルギー	491 kcal
	さつまじる	さつまいも こんにゃく		とりにく　みそ とうふ		にんじん	ねぎ　ごぼう だいこん	たんぱく質	24.6 g
	あじのしおやき			あじ				脂質	13.9 g
	きりこんぶのにつけ	さとう	あぶら	さつまあげ うちまめ	こんぶ	にんじん	れんこん	食塩相当量	2.3 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
4日(木)	ごはん	こめ						エネルギー	532 kcal
	つみれじる			つみれ　とうふ		にんじん　こまつな	ごぼう　ねぎ だいこん	たんぱく質	21.0 g
	なつやさいとくるまふのあげに	でんぷん　くるまふ さとう	あぶら	とりにく		かぼちゃ	なす　えだまめ	脂質	17.9 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				
5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	551 kcal
	オニオンスープ		あぶら	ベーコン		にんじん	たまねぎ　ぶなしめじ	たんぱく質	23.1 g
	レバーいりメンチカツ	パンこ　さとう こむぎこ	あぶら　とんし ぎゅうし	ぶたにく　おから ぶたレバー			たまねぎ　にんにく	脂質	24.6 g
	シャキシャキサラダ	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	2.3 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
8日(月)	えだまめごはん	こめ	ごま				えだまめ	エネルギー	522 kcal
	もずくのみそしる			とうふ　みそ	もずく	こまつな	ねぎ　えのきたけ	たんぱく質	19.3 g
	じゃがいものきんぴら	じゃがいも　さとう こんにゃく	あぶら	ぶたにく		にんじん さやいんげん	ごぼう	脂質	16.9 g
	ひゅうがなつゼリー	さとう　でんぷん					ひゅううがなつかじゅう	食塩相当量	1.9 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
9日(火)	ごはん	こめ						エネルギー	527 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	19.0 g
	さんまのかばやき	さとう　でんぷん	あぶら	さんま				脂質	16.2 g
	しおもみ					にんじん	キャベツ　きゅうり	食塩相当量	1.9 g
	のむヨーグルト				ヨーグルト		いちご		
10日(水)	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	にんにく　しょうが しいたけ　ねぎ	エネルギー	493 kcal
								たんぱく質	22.0 g
	きりぼしだいこんのナムル	さとう	ごまあぶら　ごま			にんじん	きりぼしだいこん きゅうり	脂質	17.9 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			食塩相当量	1.5 g
11日(木)	カレーあじごはん	こめ	あぶら					エネルギー	509 kcal
	とりにくとしめじのｸﾘｰﾑｿｰｽ		ホワイトルウ あぶら	とりにく　ベーコン しろいんげんまめ	チーズ ぎゅうにゅう	にんじん	ぶなしめじ　たまねぎ	たんぱく質	19.2 g
	わかめサラダ		あぶら		わかめ		キャベツ　きゅうり	脂質	16.7 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				
12日(金)	ごはん	こめ						エネルギー	493 kcal
	たまねぎとたまごのみそしる			たまご　とうふ みそ		こまつな　にんじん	たまねぎ	たんぱく質	22.1 g
	いかのたつたあげ	でんぷん	あぶら	いか			しょうが	脂質	17.6 g
	くきわかめともやしのサラダ		ごまあぶら　ごま		くきわかめ	にんじん	もやし　きゅうり コーン	食塩相当量	1.7 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
16日(火)	ｱｰﾓﾝﾄﾞそぼろごはん	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	508 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	21.7 g
	あつやきたまご	さとう　でんぷん	あぶら	たまご				脂質	18.5 g
	きゅうりのゆかりづけ					しそ	きゅうり	食塩相当量	2.0 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				

おたんじょうかい♪♪♪

17(水)	☆☆☆園外保育☆☆☆							
18日(木)	ゆでうどん	こむぎこ						エネルギー 523 kcal
	かけじる			なると　あぶらあげ		こまつな	えのきたけ　ねぎ	たんぱく質 16.2 g
	やさいかきあげ	こむぎこ	あぶら			にんじん しゅんぎく	たまねぎ　ごぼう	脂質 21.5 g
	おひたし					こまつな	キャベツ	食塩相当量 1.9 g
	アップルシャーベット	さとう					りんご	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
19日(金)	ごはん	こめ						エネルギー 527 kcal
	あきやさいのドライカレー	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　にんにく しょうが　ぶなしめじ グリンピース　なす	たんぱく質 20.5 g
	コーンサラダ		あぶら			にんじん	キャベツ　きゅうり コーン	脂質 18.7 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			食塩相当量 1.4 g
22日(月)	ごはん	こめ						エネルギー 517 kcal
	とうふのちゅうかに	さとう　でんぷん	あぶら ごまあぶら	とうふ　ぶたにく		にんじん チンゲンサイ	はくさい　しいたけ メンマ　しょうが にんにく　ねぎ	たんぱく質 25.9 g
	えびのからあげ	でんぷん	あぶら		えび			脂質 19.9 g
	もやしのサラダ		あぶら ごまあぶら			にんじん	もやし　コーン きゅうり	食塩相当量 1.6 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
24日(水)	ごはん	こめ						エネルギー 537 kcal
	やさいじる	じゃがいも こんにゃく		なまあげ		にんじん　こまつな	ねぎ　ごぼう	たんぱく質 20.9 g
	さばのみそに	さとう　でんぷん みずあめ		さば　みそ			しょうが　にんにく	脂質 20.5 g
	わかめあえ				わかめ		キャベツ　きゅうり	食塩相当量 2.0 g
	なし						なし	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
25日(木)	ごはん	こめ						エネルギー 540 kcal
	きのこじる	じゃがいも		なまあげ　みそ		こまつな	ぶなしめじ　まいたけ えのきたけ　ねぎ	たんぱく質 22.4 g
	だいずととりにくのごまがらめ	でんぷん　さとう	あぶら　ごま	だいず　とりにく			しょうが	脂質 20.6 g
	ちゅうかきゅうり	さとう	ごまあぶら			にんじん	きゅうり	食塩相当量 1.7 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
26日(金)	ちゅうかふうまぜごはん	こめ　さとう	ごまあぶら	ぶたにく		こまつな　にんじん	しょうが　しいたけ	エネルギー 484 kcal
	はるさめスープ	はるさめ		ほたて		にんじん	もやし　きくらげ たけのこ	たんぱく質 18.8 g
	あげコーンシューマイ	でんぷん　パンこ さとう　こむぎこ	あぶら　とんし	たら　とうふ			コーン　たまねぎ	脂質 17.6 g
	ごまずあえ	さとう	ごま			ほうれんそう	きりぼしだいこん キャベツ	食塩相当量 1.9 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
29日(月)	ごはん	こめ						エネルギー 497 kcal
	にくじゃが	じゃがいも　さとう しらたき	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 19.7 g
	じゃここんぶ	さとう	ごま		こんぶ ちりめんじゃこ			脂質 13.1 g
	ふうみづけ					にんじん	キャベツ　きゅうり しょうが	食塩相当量 1.8 g
	れいとうパイン	さとう					パイン	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
30日(火)	ごはん	こめ						エネルギー 550 kcal
	もずくのかきじる	でんぷん		とうふ　たまご	もずく		ねぎ　ぶなしめじ	たんぱく質 23.7 g
	ししゃもフライ	パンこ　さとう こむぎこ　でんぷん	あぶら		ししゃも			脂質 21.4 g
	やさいのきんぴら	じゃがいも　さとう こんにゃく	ごまあぶら			にんじん さやいんげん	れんこん　ごぼう	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	519 kcal	脂質	18.5 g	カルシウム	340 mg
たんぱく質	21.4 g	食塩相当量	1.8 g	鉄	2.6 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。

★夏休みや休日の昼食について★

夏休み中や休日の昼食は、菓子パン、そうめん、ラーメン、チャーハンなど炭水化物に偏った食事になりがちです。

①主食 (ごはん、パン、麺)
②主菜 (肉、魚、卵、大豆、大豆製品)
③副菜 (野菜、果物、イモ類、海藻類など)
④汁物、飲み物
をバランスよく食べることを心がけましょう。