



7・8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)	ごはん	こめ						エネルギー 527 kcal
	とんじる	じゃがいも		とうふ ぶたにく みそ		にんじん	なす ごぼう ねぎ	たんぱく質 19.1 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 14.6 g
	きりこんぶのにつけ	つきこんにやく さとう	あぶら	あぶらあげ うちまめ	こんぶ	にんじん		食塩相当量 1.6 g
	りんごジュース						りんご	
2 日 (木)	ごはん	こめ						エネルギー 568 kcal
	あさりとチンゲンさいのスープ			あさり とうふ		チンゲンサイ にんじん	もやし きくらげ ねぎ	たんぱく質 24.5 g
	とりにく>たさいのアーモンドがらめ	でんぷん さとう	あぶら アーモンド	だいず とりにく			しょうが	脂質 22.3 g
	きゅうりのあまから ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		きゅうり	食塩相当量 1.5 g
3 日 (金)	ごはん	こめ						エネルギー 445 kcal
	ちゅうかどんのぐ	でんぷん	あぶら ごまあぶら	ほたて ぶたにく いか		にんじん チンゲンサイ	たけのこ はくさい たまねぎ きくらげ	たんぱく質 21.7 g
	ごますあえ	さとう	ごま			こまつな	きりぼしだいこん もやし	脂質 12.6 g
	すいか ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		すいか	食塩相当量 1.5 g
6 日 (月)	ごはん	こめ						エネルギー 522 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 21.1 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 15.6 g
	きゅうりのあますあえ ぎゅうにゅう	さとう			わかめ ぎゅうにゅう		みかん きゅうり	食塩相当量 1.8 g
7 日 (火)	コーンごはん	こめ					コーン	エネルギー 539 kcal
	たなばたじる	そうめん ふ		かまぼこ		にんじん オクラ	えのきたけ	たんぱく質 16.3 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 みずあめ	とんし あぶら	とりにく ぶたにく			たまねぎ	脂質 18.4 g
	ごまあえ	さとう	ごま			ほうれんそう	もやし キャベツ	食塩相当量 2.1 g
	たなばたゼリー	さとう みずあめ でんぷん		とうにゅう			レモンかじゅう メロンかじゅう	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
8 日 (水)	マーボーどん	こめ						エネルギー 494 kcal
		さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら	とうふ ぶたにく だいずミート みそ		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 22.3 g
	ごまいりもやしのナムル ぎゅうにゅう	さとう	ごまあぶら ごま		ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	もやし コーン	脂質 17.3 g 食塩相当量 1.5 g
9 日 (木)	ごはん	こめ						エネルギー 520 kcal
	たまごとレタスのスープ	でんぷん	ごまあぶら	とうふ たまご		にんじん	コーン きくらげ レタス ねぎ	たんぱく質 22.2 g
	チンジャオロース	さとう でんぷん	あぶら	ぶたにく		あおピーマン にんじん	にんにく しょうが たまねぎ たけのこ	脂質 16.3 g
	れいとうみかん ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		みかん	食塩相当量 1.8 g
10 日 (金)	ごはん	こめ						エネルギー 559 kcal
	なつやさいじる	じゃがいも		ベーコン みそ なまあげ		にんじん	なす たまねぎ ごぼう	たんぱく質 23.0 g
	さばのみそに	さとう		さば みそ				脂質 23.3 g
	しおもみ ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		キャベツ きゅうり	食塩相当量 1.9 g
13 日 (月)	ごはん	こめ						エネルギー 568 kcal
	ハヤシライスソース	じゃがいも	あぶら	ぶたにく		にんじん	たまねぎ にんにく マッシュルーム	たんぱく質 17.2 g
	あまなつサラダ		あぶら				キャベツ きゅうり あまなつ	脂質 18.5 g
	ミルクデザート ぎゅうにゅう	さとう みずあめ			ぎゅうにゅう れんにゅう ぎゅうにゅう			食塩相当量 1.5 g
14 日 (火)	ごはん	こめ						エネルギー 543 kcal
	キャベツのみそしる	じゃがいも		なまあげ みそ			キャベツ えのきたけ	たんぱく質 23.8 g
	いかのだつたあげ	でんぷん	あぶら	いか			しょうが	脂質 19.8 g
	だいずのいそに（とりにく） ぎゅうにゅう	さとう	あぶら	とりにく だいず	ひじき ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	ごぼう	食塩相当量 1.8 g

15日 (水)	えだまめごはん	こめ					えだまめ	エネルギー	520 kcal
	たまねぎとたまごのみそしる			たまご なまあげ みそ		こまつな	たまねぎ	たんぱく質	20.2 g
	じゃがいものカレーきんぴら	じゃがいも さとう	あぶら	ぶたにく		にんじん さやいんげん	ごぼう	脂質	18.5 g
	アップルシャーベット	さとう					りんご	食塩相当量	1.7 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
16日 (木)	ゆでちゅうか	こむぎこ						エネルギー	501 kcal
	みそスープ		あぶら ごまあぶら	ぶたにく みそ	わかめ	にんじん にら	しょうが にんにく メンマ ねぎ もやし	たんぱく質	22.2 g
	あげぎょうざ	でんぷん こむぎこ	あぶら とんし	とりにく だいずこ			たまねぎ キャベツ にんにく しょうが	脂質	20.3 g
	えだまめサラダ		あぶら			あかピーマン	えだまめ キャベツ きゅうり コーン	食塩相当量	2.8 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	485 kcal
	なつやさいのたまごとじ	ふ しらたき さとう		ぶたにく たまご		にんじん さやいんげん	しょうが なす たま ねぎ ごぼう	たんぱく質	21.6 g
	ひじきのつくだに	さとう	ごま	ツナ	ひじき			脂質	15.9 g
	しおもみ						キャベツ きゅうり	食塩相当量	2.1 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
21日 (火)	ごはん	こめ						エネルギー	548 kcal
	なつやさいのカレー	じゃがいも こめこ さとう でんぷん	あぶら	ぶたにく		にんじん トマト	なす たまねぎ スッ キーニ にんにく	たんぱく質	17.9 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	17.5 g
	おたのしみデザート	さとう					りんごかじゅう ライムかじゅう	食塩相当量	1.6 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				

8月

28日 (金)	ごはん	こめ						エネルギー	544 kcal
	ポークカレー	じゃがいも こめこ さとう でんぷん	あぶら	ぶたにく		にんじん	たまねぎ ぶなしめじ にんにく	たんぱく質	17.3 g
	フルーツカクテル	さとう					みかん パイン もも ぶどうかじゅう なしかじゅう	脂質	15.1 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			食塩相当量	1.3 g
31日 (月)	ごはん	こめ						エネルギー	538 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	21.1 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				
一日あたりの平均		エネルギー	526 kcal	脂質	17.8 g	カルシウム	316 mg		
		たんぱく質	20.7 g	食塩相当量	1.7 g	鉄	2.4 mg		

※食材の都合により、献立内容の一部がを変更となる場合があります。ご了承ください。

夏の食生活のポイント



夏休みになると、生活が不規則になりがちです。また暑さから食欲がなくなって好きなものばかり食べたり、冷たいものばかりを飲んだり食べたりすることが多くなると、胃腸をこわしたり、栄養のかたよりから、かえって夏ばてをひどくしたりしてしまいます。夏を元気に乗り切るためには、日頃の食生活に十分気をつけましょう。

時間を決めて食べよう



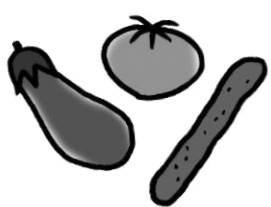
生活リズムをつくりましょう

冷たいものをとりすぎないようにしよう



夏バテの原因になります

野菜を毎日食べよう



野菜は体の
おたすけマン

水分補給はこまめにしよう



ふだんは、水かお茶で

カルシウムをしっかりとろう



牛乳、乳製品、小魚、
海藻を食べよう