

# 令和6年3月こんだてひょう

この1年間で、心も体も成長しましたね。

食べものは、体をつくったり、エネルギーとなったり、調子を整えたりします。  
これからも食べることを大切にしましょう。

| にち日       | ちようしよく朝食  | ちゆうしよく昼食   | おやつ  | ゆうしよく夕食  | えいようか栄養価   |
|-----------|---|--|--|--|--|
| 21<br>(木) | ランチパック (ツナマヨ)<br>たまごスープ<br>やさしいジュース<br>ヨーグルト<br>※ちゅうぼうが、こうじちゅうです。<br>てづくりができないので、かんたんなしよくじです。 | コッペパン・いちごジャム<br>ぎゅうにくコロッケ<br>クリームシチュー<br>ブロッコリーとコーンのサラダ<br>ぎゅうにゅう              | ドーナッツ<br>おちや   | ごはん (180g)<br>さけのちゃんちゃんむしやき<br>さつまじる<br>こまつなとあぶらあげのごまあえ<br>フルーツミックス                          | エネルギー 2172 kcal<br>たんぱく質 83.8 g<br>脂質 71.4 g<br>炭水化物 314.8 g<br>食塩相当量 9.9 g    |
|           | エネルギー 439 kcal<br>たんぱく質 14.7 g<br>脂質 19.0 g<br>炭水化物 52.1 g<br>食塩相当量 3.0 g                     | エネルギー 873 kcal<br>たんぱく質 35.3 g<br>脂質 30.8 g<br>炭水化物 122.2 g<br>食塩相当量 3.9 g     | エネルギー 216 kcal<br>たんぱく質 2.1 g<br>脂質 11.8 g<br>炭水化物 25.6 g<br>食塩相当量 0.3 g | エネルギー 644 kcal<br>たんぱく質 31.7 g<br>脂質 9.8 g<br>炭水化物 114.9 g<br>食塩相当量 2.7 g                    |  |
| 22<br>(金) | ごはん (180g)<br>みそしる (とうふ・わかめ)<br>ミートボールのあまずあん<br>もやしときくらげのナムル<br>ヤクルト                          | まいたけごはん (180g)<br>ししゃもマリネ<br>いものこじる<br>ほうれんそうのごまみそあえ<br>ぎゅうにゅう                 | こうちやとぎゅうにゅう<br>おちや   | ごはん (180g)<br>とりのからあげ ☆そつぎょうをいろうかいメニュー<br>すいとんじる<br>いろどりサラダ<br>オレンジ<br>フルーツショートケーキ (おやつするとき) | エネルギー 2814 kcal<br>たんぱく質 113.3 g<br>脂質 112.4 g<br>炭水化物 361.3 g<br>食塩相当量 11.3 g |
|           | エネルギー 611 kcal<br>たんぱく質 21.9 g<br>脂質 17.7 g<br>炭水化物 97.9 g<br>食塩相当量 3.7 g                     | エネルギー 804 kcal<br>たんぱく質 34.2 g<br>脂質 29.0 g<br>炭水化物 108.7 g<br>食塩相当量 4.3 g     | エネルギー 98 kcal<br>たんぱく質 5.2 g<br>脂質 5.7 g<br>炭水化物 8.6 g<br>食塩相当量 0.2 g    | エネルギー 1301 kcal<br>たんぱく質 52.0 g<br>脂質 60.0 g<br>炭水化物 146.1 g<br>食塩相当量 3.1 g                  |  |
| 23<br>(土) | ごはん (180g)<br>みそしる (はくさい)<br>なつとうのほうれんそうあえ<br>やさしいいかのごまふうみいため<br>うめゼリー                        | ごはん (180g)<br>ホイコーロー<br>あおなとたまごのスープ<br>レタスとかにかまのちゅうかふうサラダ<br>パイナップルかん<br>ジョア   | アルフォートとせんべい<br>おちや   | ごはん (180g)<br>たらのさいきょうやき<br>おでんふう<br>キャベツのごまずあえ<br>ぎゅうにゅうかん                                  | エネルギー 2101 kcal<br>たんぱく質 82.6 g<br>脂質 54.0 g<br>炭水化物 339.9 g<br>食塩相当量 9.9 g    |
|           | エネルギー 508 kcal<br>たんぱく質 22.0 g<br>脂質 9.8 g<br>炭水化物 88.7 g<br>食塩相当量 3.3 g                      | エネルギー 754 kcal<br>たんぱく質 26.2 g<br>脂質 24.7 g<br>炭水化物 114.1 g<br>食塩相当量 3.5 g     | エネルギー 141 kcal<br>たんぱく質 2.3 g<br>脂質 5.7 g<br>炭水化物 21.2 g<br>食塩相当量 0.2 g  | エネルギー 698 kcal<br>たんぱく質 32.1 g<br>脂質 13.8 g<br>炭水化物 115.9 g<br>食塩相当量 2.9 g                   |  |
| 24<br>(日) | ごはん (180g)<br>みそしる (チンゲンサイ)<br>チーズオムレツ<br>ながいものそぼろあなか<br>バナナ                                  | ピザパンとカレーパン<br>キャベツとコーンのスープ<br>もりあわせサラダ<br>ぎゅうにゅう                               | とんがりコーン<br>おちや   | ごはん (180g)<br>かれいのからあげあまずあん<br>もずくスープ<br>ちゅうかふうあえもの<br>りんご                                   | エネルギー 2120 kcal<br>たんぱく質 77.5 g<br>脂質 67.1 g<br>炭水化物 319.5 g<br>食塩相当量 11.2 g   |
|           | エネルギー 631 kcal<br>たんぱく質 20.2 g<br>脂質 14.4 g<br>炭水化物 110.1 g<br>食塩相当量 3.3 g                    | エネルギー 741 kcal<br>たんぱく質 28.1 g<br>脂質 32.4 g<br>炭水化物 92.9 g<br>食塩相当量 4.3 g      | エネルギー 115 kcal<br>たんぱく質 1.1 g<br>脂質 6.6 g<br>炭水化物 13.0 g<br>食塩相当量 0.3 g  | エネルギー 633 kcal<br>たんぱく質 28.1 g<br>脂質 13.7 g<br>炭水化物 103.5 g<br>食塩相当量 3.3 g                   |  |
| 25<br>(月) | ごはん (180g)<br>みそしる (さつまいも)<br>ハムのいりたまご<br>いりどうふ<br>ヤクルト                                       | ごはん (180g)<br>さばのみそに<br>とりだんごちゃんこなべふう<br>いんげんのごまあえ<br>オレンジ<br>ぎゅうにゅう           | クレープ (いちごあじ)<br>おちや  | いなりずし<br>てんぷらうどん<br>もやしかふうあえ<br>フルーツヨーグルト  | エネルギー 2394 kcal<br>たんぱく質 98.9 g<br>脂質 76.0 g<br>炭水化物 343.9 g<br>食塩相当量 13.0 g   |
|           | エネルギー 682 kcal<br>たんぱく質 26.9 g<br>脂質 20.1 g<br>炭水化物 106.1 g<br>食塩相当量 3.4 g                    | エネルギー 794 kcal<br>たんぱく質 39.6 g<br>脂質 29.1 g<br>炭水化物 106.1 g<br>食塩相当量 2.8 g     | エネルギー 89 kcal<br>たんぱく質 1.3 g<br>脂質 5.8 g<br>炭水化物 8.1 g<br>食塩相当量 0.1 g    | エネルギー 829 kcal<br>たんぱく質 31.1 g<br>脂質 21.0 g<br>炭水化物 123.6 g<br>食塩相当量 6.7 g                   |  |
| 26<br>(火) | ごはん (180g)<br>みそしる (こまつな)<br>かにたまご<br>じゃがいものきんぴら<br>さけフレーク                                    | ごはん (180g)<br>チーズインハンバーグ◎<br>ほうれんそうとコーンのスープ<br>もりあわせサラダ<br>ぶどうゼリー◎<br>ぎゅうにゅう   | たこやき◎<br>おちや   | ごはん (180g)<br>あかうおのなんぶやき<br>かすじる<br>えだまめのしらあえ<br>フルーツミックス                                    | エネルギー 2304 kcal<br>たんぱく質 97.7 g<br>脂質 67.8 g<br>炭水化物 350.8 g<br>食塩相当量 11.0 g   |
|           | エネルギー 611 kcal<br>たんぱく質 25.2 g<br>脂質 16.0 g<br>炭水化物 98.6 g<br>食塩相当量 3.6 g                     | エネルギー 875 kcal<br>たんぱく質 37.1 g<br>脂質 31.4 g<br>炭水化物 121.6 g<br>食塩相当量 3.6 g     | エネルギー 156 kcal<br>たんぱく質 2.5 g<br>脂質 4.4 g<br>炭水化物 27.7 g<br>食塩相当量 0.7 g  | エネルギー 662 kcal<br>たんぱく質 32.9 g<br>脂質 16.0 g<br>炭水化物 102.9 g<br>食塩相当量 3.1 g                   |  |
| 27<br>(水) | ロールパン・りんごジャム<br>きのこのスープ<br>パンクインアンサンプルエッグ<br>レタスときさみのサラダ<br>やさしいジュース                          | ごもくチャーハン (ごはん180g)<br>わかめスープ<br>むしシューマイ<br>だいこんとかにかまのサラダ<br>パイナップルかん<br>ぎゅうにゅう | えらべるおやつ☆ももたろう<br>おちや   | ごはん (180g)<br>ぎゅうにくのやさいまき<br>こじる<br>ツナスパゲティサラダ<br>りんご  | エネルギー 2228 kcal<br>たんぱく質 84.4 g<br>脂質 85.2 g<br>炭水化物 303.0 g<br>食塩相当量 11.1 g   |
|           | エネルギー 456 kcal<br>たんぱく質 18.6 g<br>脂質 14.5 g<br>炭水化物 65.9 g<br>食塩相当量 3.0 g                     | エネルギー 885 kcal<br>たんぱく質 35.9 g<br>脂質 37.1 g<br>炭水化物 112.7 g<br>食塩相当量 5.2 g     | エネルギー 134 kcal<br>たんぱく質 1.6 g<br>脂質 7.0 g<br>炭水化物 16.6 g<br>食塩相当量 0.3 g  | エネルギー 753 kcal<br>たんぱく質 28.3 g<br>脂質 26.6 g<br>炭水化物 107.8 g<br>食塩相当量 2.6 g                   |  |
| 28<br>(木) | ごはん (180g)<br>みそしる (とうふ・なめこ)<br>いわしのみぞれに<br>やさしいとぶたにくのピリからいため<br>バナナ                          | とりのてりまよどん (ごはん180g)<br>かきたまじる<br>キャベツのゆかりあえ<br>ぎゅうにゅう                          | おぐらトースト (なごやめいぶつ)<br>おちや   | パエリア (ごはん180g)<br>はくさいのスープ<br>ブロッコリーとチーズのサラダ<br>うそっこたまご                                      | エネルギー 2285 kcal<br>たんぱく質 94.7 g<br>脂質 77.9 g<br>炭水化物 324.5 g<br>食塩相当量 11.6 g   |
|           | エネルギー 629 kcal<br>たんぱく質 24.1 g<br>脂質 17.4 g<br>炭水化物 100.3 g<br>食塩相当量 3.1 g                    | エネルギー 834 kcal<br>たんぱく質 39.9 g<br>脂質 37.9 g<br>炭水化物 91.9 g<br>食塩相当量 4.0 g      | エネルギー 176 kcal<br>たんぱく質 4.5 g<br>脂質 3.8 g<br>炭水化物 33.8 g<br>食塩相当量 0.6 g  | エネルギー 646 kcal<br>たんぱく質 26.2 g<br>脂質 18.8 g<br>炭水化物 98.5 g<br>食塩相当量 3.9 g                    |  |
| 29<br>(金) | ごはん (180g)<br>みそしる (キャベツ・あつあげ)<br>ポイルウイナーとだしまきたまご<br>ごぼうといかのサラダ<br>あじつけのり                     | ごはん (180g)<br>あじのあまから<br>こんさいじる<br>はくさいのたくあんあえ<br>ぎゅうにゅう                       | ブラックサンダーとせんべい<br>おちや   | ごはん (180g)<br>まつかぜやき<br>すましじる (やさいつみれ)<br>やさしいぎゅうにくのオイスターいため<br>オレンジ                         | エネルギー 2209 kcal<br>たんぱく質 85.6 g<br>脂質 71.3 g<br>炭水化物 327.6 g<br>食塩相当量 9.9 g    |
|           | エネルギー 534 kcal<br>たんぱく質 19.3 g<br>脂質 15.3 g<br>炭水化物 85.9 g<br>食塩相当量 3.3 g                     | エネルギー 751 kcal<br>たんぱく質 32.4 g<br>脂質 26.1 g<br>炭水化物 105.1 g<br>食塩相当量 3.2 g     | エネルギー 158 kcal<br>たんぱく質 2.2 g<br>脂質 6.2 g<br>炭水化物 23.5 g<br>食塩相当量 0.3 g  | エネルギー 766 kcal<br>たんぱく質 31.7 g<br>脂質 23.7 g<br>炭水化物 113.1 g<br>食塩相当量 3.1 g                   |  |
| 30<br>(土) | ごはん (180g)<br>みそしる (もやし)<br>なつとうのにらたまあえ<br>ジャーマンポテト<br>ヤクルト                                   | ごはん (180g)<br>かれいのにつけ<br>いなかじる<br>こまつなとひきにくのたまごいため<br>ぎゅうにゅう                   | ミニカップケーキとチョコ<br>おちや  | かつカレー (ごはん180g)<br>かいそうとツナのサラダ<br>りんご<br>ヨーグルト   | エネルギー 2324 kcal<br>たんぱく質 95.7 g<br>脂質 75.7 g<br>炭水化物 343.2 g<br>食塩相当量 10.2 g   |
|           | エネルギー 604 kcal<br>たんぱく質 22.7 g<br>脂質 16.3 g<br>炭水化物 101.6 g<br>食塩相当量 3.1 g                    | エネルギー 756 kcal<br>たんぱく質 43.5 g<br>脂質 20.4 g<br>炭水化物 105.2 g<br>食塩相当量 3.9 g     | エネルギー 132 kcal<br>たんぱく質 1.6 g<br>脂質 7.9 g<br>炭水化物 13.8 g<br>食塩相当量 0.1 g  | エネルギー 832 kcal<br>たんぱく質 27.9 g<br>脂質 31.1 g<br>炭水化物 122.6 g<br>食塩相当量 3.1 g                   |  |
| 31<br>(日) | しよくパン (バター・プル・ベリー・ジャム)<br>オニオンスープ<br>ゆでたまご<br>アスパラとコーンのサラダ<br>ぎゅうにゅう                          | シシリアンライス (ごはん180g)<br>きくらげのスープ<br>フルーツゼリー<br>ぎゅうにゅう                            | にくまん<br>おちや  | ごはん (180g)<br>さばのこうみやき<br>ごまつにゅうなべふう<br>ブロッコリーといかのソテー<br>りんご                                 | エネルギー 2222 kcal<br>たんぱく質 94.7 g<br>脂質 83.0 g<br>炭水化物 306.0 g<br>食塩相当量 10.2 g   |
|           | エネルギー 688 kcal<br>たんぱく質 27.6 g<br>脂質 28.7 g<br>炭水化物 88.2 g<br>食塩相当量 3.5 g                     | エネルギー 738 kcal<br>たんぱく質 26.4 g<br>脂質 29.6 g<br>炭水化物 101.8 g<br>食塩相当量 2.7 g     | エネルギー 121 kcal<br>たんぱく質 5.0 g<br>脂質 2.6 g<br>炭水化物 21.9 g<br>食塩相当量 0.6 g  | エネルギー 675 kcal<br>たんぱく質 35.7 g<br>脂質 22.1 g<br>炭水化物 94.1 g<br>食塩相当量 3.4 g                    |  |

えいようか 栄養価 (栄養としての価値)

エネルギー：生きるために利用するもの  
脂質：体やエネルギーのもとになるもの  
食塩相当量：体の水分を調節しているもの

たんぱく質：体をつくるもとになるもの  
炭水化物：体のエネルギーのもとになるもの

◎お誕生日おめでとう (^ ^) 3月にお誕生日を迎えられる方のリクエストメニューです。