

令和6年4月こんだてひょう

ご入学、ご進級おめでとうございます。

食事を楽しみ、心も体も元気な1年としたいですね。

日	朝食	昼食	おやつ	夕食	栄養価
1 (月)	ごはん(180g) みそしる(はくさい・あつあげ) とりつくね いんげんのしらあえ ふりかけ	ごはん(180g) ぶりのからあげ のっぺいじる キャベツとツナのごまだれ オレンジ ジョア	カスタードケーキ おちゃ	ゆかりおにぎり(80g) マーボーうどん たまごわかめのスープ ナムル キウイフルーツ	エネルギー 2279 kcal たんぱく質 86.1 g 脂質 74.9 g 炭水化物 332.8 g 食塩相当量 10.7 g
	エネルギー 684 kcal たんぱく質 26.6 g 脂質 22.8 g 炭水化物 98.3 g 食塩相当量 4.2 g	エネルギー 847 kcal たんぱく質 34.3 g 脂質 28.3 g 炭水化物 122.5 g 食塩相当量 2.7 g	エネルギー 125 kcal たんぱく質 1.5 g 脂質 6.8 g 炭水化物 14.8 g 食塩相当量 0.0 g	エネルギー 623 kcal たんぱく質 23.7 g 脂質 17.0 g 炭水化物 97.2 g 食塩相当量 3.8 g	
2 (火)	ごはん(180g) みそしる(じゃがいも) ポークチャップ きりぼしだいこんのいために バナナ	ロールパン カルボナーラ ごぼうのスープ アスパラとささみのサラダ りんごジュース	ノアール おちゃ	ごはん(180g) あじのさいきょうやき よしのじる はるさめかにかまサラダ いちごのフルーチェ	エネルギー 2204 kcal たんぱく質 80.6 g 脂質 73.3 g 炭水化物 322.7 g 食塩相当量 9.9 g
	エネルギー 688 kcal たんぱく質 24.1 g 脂質 18.6 g 炭水化物 115.1 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 769 kcal たんぱく質 29.4 g 脂質 34.8 g 炭水化物 88.5 g 食塩相当量 3.5 g	エネルギー 100 kcal たんぱく質 1.1 g 脂質 4.3 g 炭水化物 14.3 g 食塩相当量 0.3 g	エネルギー 647 kcal たんぱく質 26.0 g 脂質 15.6 g 炭水化物 104.8 g 食塩相当量 2.9 g	
3 (水)	こくとうロールパン キャベツのカレースープ キッシュ ブロッコリーといかのサラダ やさしいジュース	ごはん(180g) かれのいふうみやき とんじる スタミナなっとう フルーツミックス ぎゅうにゅう	えらべるおやつ☆ももたろう おちゃ	ごはん(180g) あげはるまきとやきぎょうざ サンラータン もりあわせサラダ パインアップルかん	エネルギー 2188 kcal たんぱく質 83.2 g 脂質 77.7 g 炭水化物 303.0 g 食塩相当量 9.8 g
	エネルギー 499 kcal たんぱく質 17.7 g 脂質 18.1 g 炭水化物 66.3 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 810 kcal たんぱく質 43.9 g 脂質 26.3 g 炭水化物 106.8 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 134 kcal たんぱく質 1.6 g 脂質 7.0 g 炭水化物 16.6 g 食塩相当量 0.3 g	エネルギー 745 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 26.3 g 炭水化物 113.3 g 食塩相当量 3.2 g	
4 (木)	ごはん(180g) みそしる(さつまいも) いわしのうめに ひじきのいりに ヤクルト	ごはん(180g) すぶた とうふとたまごのスープ チョレギサラダ ぎゅうにゅう	エクレア おちゃ	ごはん(180g) マグロカツ よせなべふう だいちのかふうあえ フルーツヨーグルト	エネルギー 2284 kcal たんぱく質 89.5 g 脂質 74.6 g 炭水化物 335.3 g 食塩相当量 9.7 g
	エネルギー 620 kcal たんぱく質 19.6 g 脂質 12.4 g 炭水化物 113.8 g 食塩相当量 3.4 g	エネルギー 844 kcal たんぱく質 34.5 g 脂質 35.9 g 炭水化物 104.9 g 食塩相当量 3.3 g	エネルギー 94 kcal たんぱく質 1.7 g 脂質 6.5 g 炭水化物 7.5 g 食塩相当量 0.1 g	エネルギー 726 kcal たんぱく質 33.7 g 脂質 19.8 g 炭水化物 109.1 g 食塩相当量 2.9 g	
5 (金)	ごはん(180g) みそしる(チンゲンサイ) ハムエッグ じゃがいものいために バナナ	ごはん(180g) さけのマヨネーズやき マカロニスープ レタスとトマトのサラダ りんご やさしいジュース	かっぱえびせん おちゃ	ハヤシライス(ごはん180g) アスパラとたまごのサラダ オレンジ しろバラフルーツ	エネルギー 2253 kcal たんぱく質 81.5 g 脂質 75.6 g 炭水化物 337.3 g 食塩相当量 9.5 g
	エネルギー 615 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 15.6 g 炭水化物 105.9 g 食塩相当量 3.4 g	エネルギー 661 kcal たんぱく質 25.7 g 脂質 17.1 g 炭水化物 108.0 g 食塩相当量 2.4 g	エネルギー 128 kcal たんぱく質 1.7 g 脂質 5.7 g 炭水化物 17.7 g 食塩相当量 0.6 g	エネルギー 849 kcal たんぱく質 32.4 g 脂質 37.2 g 炭水化物 105.7 g 食塩相当量 3.1 g	
6 (土)	ごはん(180g) みそしる(たまご) なっとうのおろしあえ ごもくに だいがくいも◎	ホットドッグ ほうれんそうのスープ ブロッコリーとささみのサラダ ぎゅうにゅう	チョコアイス おちゃ	ごはん(180g) あかうおのにつけ かしわじる きゅうりとわかめのすのもの フルーツゼリー	エネルギー 2040 kcal たんぱく質 79.2 g 脂質 62.8 g 炭水化物 307.7 g 食塩相当量 9.7 g
	エネルギー 662 kcal たんぱく質 23.3 g 脂質 15.9 g 炭水化物 111.9 g 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 725 kcal たんぱく質 28.4 g 脂質 36.9 g 炭水化物 76.9 g 食塩相当量 3.8 g	エネルギー 89 kcal たんぱく質 2.0 g 脂質 4.0 g 炭水化物 11.8 g 食塩相当量 0.2 g	エネルギー 564 kcal たんぱく質 25.5 g 脂質 6.0 g 炭水化物 107.1 g 食塩相当量 2.8 g	
7 (日)	ごはん(180g) みそしる(とうふ・なめこ) だしまきたまご こまつなのツナコーンあえ パインアップルかん	ごはん(180g) さわらのたつたあげ そぼろじる キャベツとあぶらあげのごまあえ ジョア	せんべいとブランチュール おちゃ	ロコモコどん(ごはん180g) あさりのチャウダー もりあわせサラダ オレンジ	エネルギー 2248 kcal たんぱく質 92.4 g 脂質 76.9 g 炭水化物 318.7 g 食塩相当量 9.0 g
	エネルギー 621 kcal たんぱく質 23.9 g 脂質 22.5 g 炭水化物 88.7 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 643 kcal たんぱく質 29.9 g 脂質 17.9 g 炭水化物 95.6 g 食塩相当量 2.5 g	エネルギー 141 kcal たんぱく質 1.5 g 脂質 6.6 g 炭水化物 19.1 g 食塩相当量 0.3 g	エネルギー 843 kcal たんぱく質 37.1 g 脂質 29.9 g 炭水化物 115.3 g 食塩相当量 3.1 g	
8 (月)	ごはん(180g) みそしる(もやし) とりのいりたまご こまつなのナムル バナナ	わかめおにぎり(80g)◎ ひやしそば◎ かきあげ きのこのソテーサラダ ぎゅうにゅう	ホットケーキ おちゃ	ごはん(180g) たらのむしやき すましじる(とうふ・わかめ) やさいとぶたにくのピリからいため キウイフルーツ	エネルギー 2145 kcal たんぱく質 87.0 g 脂質 62.6 g 炭水化物 330.1 g 食塩相当量 10.6 g
	エネルギー 582 kcal たんぱく質 27.4 g 脂質 14.7 g 炭水化物 90.6 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 824 kcal たんぱく質 28.2 g 脂質 27.6 g 炭水化物 123.1 g 食塩相当量 4.3 g	エネルギー 148 kcal たんぱく質 3.3 g 脂質 5.4 g 炭水化物 23.1 g 食塩相当量 0.3 g	エネルギー 591 kcal たんぱく質 28.1 g 脂質 14.9 g 炭水化物 93.3 g 食塩相当量 3.0 g	
9 (火)	ごはん(180g) みそしる(キャベツ・あつあげ) チキンオムレツ アスパラサラダ ヤクルト	ごはん(180g) さけのさいきょうやき ごじる ビーフンいため ぎゅうにゅうかん	えびっことたけのこのさと おちゃ	すきやきどん(ごはん180g) すましじる(ふ・みつば) もやしのごまぜあえ りんご	エネルギー 2100 kcal たんぱく質 88.1 g 脂質 60.6 g 炭水化物 321.4 g 食塩相当量 9.5 g
	エネルギー 543 kcal たんぱく質 15.5 g 脂質 13.9 g 炭水化物 95.2 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 743 kcal たんぱく質 37.9 g 脂質 17.8 g 炭水化物 113.9 g 食塩相当量 2.6 g	エネルギー 118 kcal たんぱく質 1.2 g 脂質 3.7 g 炭水化物 20.3 g 食塩相当量 0.5 g	エネルギー 696 kcal たんぱく質 33.5 g 脂質 25.2 g 炭水化物 92.0 g 食塩相当量 3.2 g	
10 (水)	フレンチトースト だいこんとウインナーのスープ ブロッコリーとコーンのサラダ ぎゅうにゅう	おべんとう ぎゅうにゅう(おやつとき)	えらべるおやつ☆ももたろう おちゃ	ごはん(180g) かれのいからあげ ワンタンスープ やさしいかのバターじょうゆ オレンジ	エネルギー 2292 kcal たんぱく質 93.9 g 脂質 91.5 g 炭水化物 298.0 g 食塩相当量 8.6 g
	エネルギー 667 kcal たんぱく質 29.2 g 脂質 33.0 g 炭水化物 73.4 g 食塩相当量 3.4 g	エネルギー 840 kcal たんぱく質 34.4 g 脂質 35.8 g 炭水化物 104.8 g 食塩相当量 2.3 g	エネルギー 134 kcal たんぱく質 1.6 g 脂質 7.0 g 炭水化物 16.6 g 食塩相当量 0.3 g	エネルギー 651 kcal たんぱく質 28.7 g 脂質 15.7 g 炭水化物 103.2 g 食塩相当量 2.6 g	

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 ◎お誕生日おめでとう(^_^) 4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。

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