

令和6年12月 こんだてひょう

いよいよ冬休みですね。クリスマス、お正月などのお食事を、
よくかんで、ゆっくり味わって食べましょう。

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 (土)	ごはん(170g) みそしる(たまご) なっとう えびといかのちゅうかふういため ヨーグルト	てんしんはん(ごはん170g) もやしとやきぶたのスープ レタスとささみのちゅうかふうサラダ りんご ジョア	サッポロポテト(ベジタブル) おちゃ	ごはん(170g) あげさばのおろしに いなかじる やさいとぎゅうにくのみそいため フルーツゼリー	エネルギー 2103 kcal たんぱく質 92.3 g 脂質 61.1 g 炭水化物 313.7 g 食塩相当量 10.8 g
	エネルギー 584 kcal たんぱく質 28.6 g 脂質 13.3 g 炭水化物 89.1 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 620 kcal たんぱく質 29.8 g 脂質 12.9 g 炭水化物 101.5 g 食塩相当量 3.9 g	エネルギー 116 kcal たんぱく質 1.4 g 脂質 5.0 g 炭水化物 16.6 g 食塩相当量 0.3 g	エネルギー 783 kcal たんぱく質 32.5 g 脂質 29.9 g 炭水化物 106.5 g 食塩相当量 3.4 g	
22 (日)	ごはん(170g) みそしる(もやし) にくだんご キャベツとツナのごまだれ あじつけのり	フィッシュバーガー ごぼうのスープ もりあわせサラダ オレンジ ぎゅうにゅう	たいやき おちゃ	ふたたまどん(ごはん170g) みそしる(はくさい) だいちのかふうあえ バナナ	エネルギー 2167 kcal たんぱく質 89.5 g 脂質 83.0 g 炭水化物 286.1 g 食塩相当量 11.0 g
	エネルギー 586 kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 19.0 g 炭水化物 86.3 g 食塩相当量 3.5 g	エネルギー 708 kcal たんぱく質 25.4 g 脂質 33.2 g 炭水化物 84.1 g 食塩相当量 3.3 g	エネルギー 67 kcal たんぱく質 1.3 g 脂質 0.3 g 炭水化物 14.8 g 食塩相当量 0.1 g	エネルギー 806 kcal たんぱく質 40.5 g 脂質 30.5 g 炭水化物 100.9 g 食塩相当量 4.1 g	
23 (月)	ごはん(170g) みそしる(だいこん) あじのみそづけやき きんぴらごぼう みかん	ごはん(220g) チンジャオロースー はるさめとかにかまのスープ かぼちゃサラダ ぎゅうにゅう	パイのみとおととと おちゃ	パエリア(ごはん170g) きのこのスープ キャベツとたまごのサラダ フルーツミックス	エネルギー 2156 kcal たんぱく質 78.6 g 脂質 69.6 g 炭水化物 326.7 g 食塩相当量 9.6 g
	エネルギー 550 kcal たんぱく質 23.1 g 脂質 11.4 g 炭水化物 93.9 g 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 854 kcal たんぱく質 29.2 g 脂質 31.3 g 炭水化物 124.9 g 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 136 kcal たんぱく質 1.8 g 脂質 6.8 g 炭水化物 18.2 g 食塩相当量 0.3 g	エネルギー 616 kcal たんぱく質 24.5 g 脂質 20.1 g 炭水化物 89.7 g 食塩相当量 3.6 g	
24 (火)	ごはん(170g) みそしる(かぼちゃ・あつあげ) れんこんのつくねやき あおなときくらげのナムル バナナ	コッペパン・りんごジャム さけのムニエル コーンクリームスープ アスパラとささみのサラダ サンタさんのデザート ぎゅうにゅう	チョコポッキーときなこもち おちゃ	ごはん(170g) フライドチキンとハッシュドポテト ミネストローネ ブロッコリーとチーズのサラダ いちご	エネルギー 2437 kcal たんぱく質 93.4 g 脂質 83.0 g 炭水化物 352.4 g 食塩相当量 10.3 g
	エネルギー 623 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 14.4 g 炭水化物 111.2 g 食塩相当量 3.3 g	エネルギー 861 kcal たんぱく質 43.5 g 脂質 27.5 g 炭水化物 116.1 g 食塩相当量 4.0 g	エネルギー 108 kcal たんぱく質 1.6 g 脂質 5.4 g 炭水化物 13.5 g 食塩相当量 0.1 g	エネルギー 845 kcal たんぱく質 28.1 g 脂質 35.7 g 炭水化物 111.6 g 食塩相当量 2.9 g	
25 (水)	ごはん(170g) みそしる(こまつな) パンプキンアンサンブルエッグ いりうのはな ふりかけ	ウインナーのピラフ(ごはん90g) てりやきチキンピザ ☆クリスマスかいメニュー キャベツとあさりのスープ ハンバーグデミグラスソース いろどりサラダ クリスマスケーキ、シャンメリー、こうちやとぎゅうにゅう	えらべるおやつ☆ももたろう おちゃ	ごはん(170g) たらフライらっきょうタルタルソース ビーフシチュー レタスとツナのサラダ りんご	エネルギー 2687 kcal たんぱく質 101.4 g 脂質 109.9 g 炭水化物 346.7 g 食塩相当量 10.8 g
	エネルギー 508 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 12.0 g 炭水化物 86.6 g 食塩相当量 3.4 g	エネルギー 1210 kcal たんぱく質 46.3 g 脂質 54.3 g 炭水化物 141.5 g 食塩相当量 4.5 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 835 kcal たんぱく質 34.3 g 脂質 36.6 g 炭水化物 102.0 g 食塩相当量 2.6 g	
26 (木)	ごはん(170g) みそしる(さつまいも) にらたま はくさいのたくあんあえ ヤクルト	ごはん(170g) さばのたつたあげ あすかなべ チンゲンサイのごまあえ オレンジジュース カルシウムウエハース	エクレア おちゃ	ごましおおにぎり(80g) やきそば たまごのスープ チョレギサラダ みかん	エネルギー 2260 kcal たんぱく質 79.8 g 脂質 82.2 g 炭水化物 326.1 g 食塩相当量 10.7 g
	エネルギー 573 kcal たんぱく質 19.3 g 脂質 17.2 g 炭水化物 91.4 g 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 739 kcal たんぱく質 30.8 g 脂質 26.0 g 炭水化物 103.8 g 食塩相当量 2.5 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 854 kcal たんぱく質 28.0 g 脂質 32.5 g 炭水化物 123.4 g 食塩相当量 5.3 g	
27 (金)	ごはん(170g) みそしる(キャベツ・コーン) キッシュ アスパラといかのサラダ バナナ	たかなチャーハン(ごはん170g) とうふとわかめのスープ あげはるまき もりあわせサラダ ミルージュ	せんべいとたけのこのさと おちゃ	ごはん(170g) かれいのにつけ のっぺいじる やきビーフン フルーツミックス	エネルギー 2149 kcal たんぱく質 81.0 g 脂質 62.9 g 炭水化物 331.4 g 食塩相当量 10.5 g
	エネルギー 524 kcal たんぱく質 16.2 g 脂質 9.8 g 炭水化物 94.8 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 823 kcal たんぱく質 27.6 g 脂質 35.6 g 炭水化物 109.3 g 食塩相当量 4.2 g	エネルギー 111 kcal たんぱく質 1.4 g 脂質 4.7 g 炭水化物 16.1 g 食塩相当量 0.3 g	エネルギー 691 kcal たんぱく質 35.8 g 脂質 12.8 g 炭水化物 111.2 g 食塩相当量 2.9 g	
28 (土)	ごはん(170g) みそしる(チンゲンサイ) なっとうのおろしあえ ジャーマンポテト ヨーグルト	ごはん(170g) さけのクリームソースかけ ジュリアンスープ ペイザンヌサラダ ジョア	ミニパン おちゃ	さんしょくどん(ごはん170g) てんかすわかめうどんじる えだまめのしらあえ りんご	エネルギー 2276 kcal たんぱく質 99.7 g 脂質 64.9 g 炭水化物 345.1 g 食塩相当量 9.8 g
	エネルギー 566 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 12.9 g 炭水化物 100.8 g 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 644 kcal たんぱく質 31.6 g 脂質 16.6 g 炭水化物 97.6 g 食塩相当量 2.6 g	エネルギー 212 kcal たんぱく質 6.0 g 脂質 6.9 g 炭水化物 31.6 g 食塩相当量 0.4 g	エネルギー 854 kcal たんぱく質 41.6 g 脂質 28.5 g 炭水化物 115.1 g 食塩相当量 3.9 g	
29 (日)	ごはん(170g) みそしる(じゃがいも・コーン) だしまきたまご きりぼしだいこんのソースいため みかん	こくとうロールパン スパゲティボンゴレ だいちのトマトスープ レタスとハムのサラダ ぎゅうにゅう	じゃがりことカントリーマアム おちゃ	ごはん(170g) とりのチリソース かにのコーンスープ こまつなのナムル あんにんどうふ	エネルギー 2230 kcal たんぱく質 80.0 g 脂質 78.9 g 炭水化物 324.2 g 食塩相当量 10.3 g
	エネルギー 577 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 14.6 g 炭水化物 99.2 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 743 kcal たんぱく質 29.1 g 脂質 31.6 g 炭水化物 95.1 g 食塩相当量 4.0 g	エネルギー 118 kcal たんぱく質 1.5 g 脂質 5.7 g 炭水化物 15.4 g 食塩相当量 0.2 g	エネルギー 792 kcal たんぱく質 29.0 g 脂質 27.0 g 炭水化物 114.5 g 食塩相当量 2.9 g	
30 (月)	ホットドッグ オニオンスープ ミックスビーンズのサラダ やさしいジュース	ごはん(170g) ししやもフライ よしのじる ほうれんそうのなたねあえ オレンジ ぎゅうにゅう	ドームケーキ(カスタード) おちゃ	ごはん(170g) たらのむしやき かすじる スタミナなっとう ブルーベリーヨーグルト	エネルギー 2259 kcal たんぱく質 93.0 g 脂質 84.5 g 炭水化物 302.4 g 食塩相当量 10.2 g
	エネルギー 789 kcal たんぱく質 24.8 g 脂質 41.9 g 炭水化物 85.4 g 食塩相当量 4.6 g	エネルギー 678 kcal たんぱく質 28.5 g 脂質 20.4 g 炭水化物 102.6 g 食塩相当量 2.5 g	エネルギー 117 kcal たんぱく質 2.3 g 脂質 4.2 g 炭水化物 17.6 g 食塩相当量 0.0 g	エネルギー 675 kcal たんぱく質 37.4 g 脂質 18.0 g 炭水化物 96.8 g 食塩相当量 3.1 g	
31 (火)	ごはん(170g) みそしる(とうふ・わかめ) とりのいりたまご ながいものそぼろあんかけ バナナ	ごはん(170g) かれいのかからあげ こんさいじる いんげんのごまみそあえ ぎゅうにゅう	ポテトチップス(コンソメパンチ) おちゃ	ごはん(170g) ☆おおみそかメニュー すきやき ポテトサラダ いちご どんべえてんぷらそば	エネルギー 2837 kcal たんぱく質 113.1 g 脂質 111.9 g 炭水化物 373.0 g 食塩相当量 15.3 g
	エネルギー 696 kcal たんぱく質 36.3 g 脂質 17.9 g 炭水化物 105.0 g 食塩相当量 3.3 g	エネルギー 673 kcal たんぱく質 31.4 g 脂質 20.8 g 炭水化物 95.6 g 食塩相当量 2.5 g	エネルギー 155 kcal たんぱく質 1.5 g 脂質 9.8 g 炭水化物 15.5 g 食塩相当量 0.2 g	エネルギー 1313 kcal たんぱく質 43.9 g 脂質 63.4 g 炭水化物 156.9 g 食塩相当量 9.3 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