

令和6年5月こんだてひょう

早寝・早起・朝ごはんを心がけましょう。

朝起きて、日光をあびたり、ごはんを食べることで体内時計が整います。

にち 日	ちようしよく 朝食	ちようしよく 昼食	おやつ	ゆうしよく 夕食	えいようか 栄養価
1 (水)	ごはん(180g) こんさいじる かにたま ひじきのいりに やさいジュース エネルギー 625 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 16.1 g 炭水化物 103.6 g 食塩相当量 3.2 g	ごはん(220g) たらのおやこマヨネーズやき いものこじる ブロッコリーのごまあえ こいのぼりゼリー ぎゅうにゅう エネルギー 845 kcal たんぱく質 33.9 g 脂質 28.1 g 炭水化物 123.1 g 食塩相当量 3.2 g	えらべるおやつ☆ももたろう おちゃ 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	わかめおにぎり(160g) とりのたつたあげとちくわのいそべあげ ひやしそうめんじる こまつなのナムル いちごヨーグルト エネルギー 726 kcal たんぱく質 26.5 g 脂質 22.7 g 炭水化物 109.5 g 食塩相当量 4.2 g	エネルギー 2330 kcal たんぱく質 83.5 g 脂質 73.9 g 炭水化物 352.8 g 食塩相当量 10.9 g
2 (木)	ごはん(180g) みそしる(とうふ・なめこ) いわしのトマトに もやしとひきにくのたまごいため バナナ エネルギー 611 kcal たんぱく質 27.0 g 脂質 15.0 g 炭水化物 96.1 g 食塩相当量 3.1 g	コッペパン・りんごジャム デミカツ こまつなとコーンのスープ レタスとツナのサラダ ぎゅうにゅう エネルギー 898 kcal たんぱく質 37.3 g 脂質 42.1 g 炭水化物 98.5 g 食塩相当量 4.1 g	ピーナッツ・チョコサンド おちゃ エネルギー 181 kcal たんぱく質 5.2 g 脂質 6.9 g 炭水化物 25.7 g 食塩相当量 0.5 g	ごはん(180g) あじのみそづけやき おでんふう ブロッコリーサラダ フルーツポンチ エネルギー 668 kcal たんぱく質 29.0 g 脂質 18.2 g 炭水化物 101.6 g 食塩相当量 2.6 g	エネルギー 2358 kcal たんぱく質 98.5 g 脂質 82.2 g 炭水化物 321.9 g 食塩相当量 10.3 g
3 (金)	ごはん(180g) みそしる(チンゲンサイ) グラタン キャベツとハムのソテー ヤクルト エネルギー 508 kcal たんぱく質 15.4 g 脂質 10.7 g 炭水化物 93.6 g 食塩相当量 2.8 g	ごはん(180g) さばのごまころもあげ とんじる いんげんのしらあえ オレンジ ぎゅうにゅう エネルギー 853 kcal たんぱく質 38.2 g 脂質 37.7 g 炭水化物 103.7 g 食塩相当量 3.1 g	アメリカンドッグ おちゃ エネルギー 134 kcal たんぱく質 8.0 g 脂質 8.0 g 炭水化物 7.6 g 食塩相当量 0.7 g	タコライス(ごはん180g) はるさめスープ だいこんとかにかまのサラダ パインアップル エネルギー 754 kcal たんぱく質 27.1 g 脂質 25.6 g 炭水化物 109.4 g 食塩相当量 3.8 g	エネルギー 2249 kcal たんぱく質 88.7 g 脂質 82.0 g 炭水化物 314.3 g 食塩相当量 10.4 g
4 (土)	ごはん(180g) みそしる(たまご) なっとう アスパラベーコン ヨーグルト エネルギー 600 kcal たんぱく質 25.7 g 脂質 16.4 g 炭水化物 93.8 g 食塩相当量 2.9 g	ごはん(180g) ぶたにくのみそいため すましじる(とうふ・わかめ) ごしよくなます ぎゅうにゅう エネルギー 745 kcal たんぱく質 35.0 g 脂質 26.6 g 炭水化物 100.4 g 食塩相当量 3.2 g	ブラックサンダーとせんべい おちゃ エネルギー 158 kcal たんぱく質 2.2 g 脂質 6.2 g 炭水化物 23.5 g 食塩相当量 0.3 g	ごはん(180g) マグロカツ よしのじる もやしのかふうあえ ゴールドキウイ エネルギー 733 kcal たんぱく質 31.8 g 脂質 19.5 g 炭水化物 111.3 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 2236 kcal たんぱく質 94.7 g 脂質 68.7 g 炭水化物 329.0 g 食塩相当量 9.6 g
5 (日)	ごはん(180g) みそしる(さつまいも) とりのいりたまご ぶたしゃぶサラダ バナナ エネルギー 685 kcal たんぱく質 28.5 g 脂質 18.7 g 炭水化物 107.5 g 食塩相当量 2.9 g	ごはん(180g) メヌケのあげおろしに かきたまじる かみかみあえ こどものひのわがし(こい) ぎゅうにゅう エネルギー 741 kcal たんぱく質 33.3 g 脂質 18.9 g 炭水化物 116.1 g 食塩相当量 2.6 g	ぎゅうにゅうパイとパイのみ おちゃ エネルギー 108 kcal たんぱく質 2.0 g 脂質 5.6 g 炭水化物 13.5 g 食塩相当量 0.2 g	チキンライス(ごはん180g) ハンバーグ じゃがいものスープ アスパラとチーズのサラダ カスタードプリン エネルギー 836 kcal たんぱく質 31.8 g 脂質 32.9 g 炭水化物 116.2 g 食塩相当量 4.5 g	エネルギー 2370 kcal たんぱく質 95.6 g 脂質 76.1 g 炭水化物 353.3 g 食塩相当量 10.2 g
6 (月)	ごはん(180g) みそしる(かぼちゃ) すごもりたまご やさいといかのごまふうみいため さけフレーク エネルギー 594 kcal たんぱく質 25.9 g 脂質 15.7 g 炭水化物 94.4 g 食塩相当量 3.4 g	ピザパンとロールパン キャベツのカレースープ もりあわせサラダ オレンジ ぎゅうにゅう エネルギー 624 kcal たんぱく質 24.1 g 脂質 27.1 g 炭水化物 80.9 g 食塩相当量 3.7 g	ハッピーターン おちゃ エネルギー 167 kcal たんぱく質 1.5 g 脂質 8.4 g 炭水化物 21.5 g 食塩相当量 0.5 g	てんどん(ごはん180g) すましじる(ふ・みつば) はくさいのごまあえ フルーツゼリー エネルギー 718 kcal たんぱく質 23.9 g 脂質 19.0 g 炭水化物 118.9 g 食塩相当量 3.9 g	エネルギー 2103 kcal たんぱく質 75.4 g 脂質 70.2 g 炭水化物 315.7 g 食塩相当量 11.5 g
7 (火)	ごはん(180g) みそしる(キャベツ) れんこんのつくねやき いりどうふ ふりかけ エネルギー 624 kcal たんぱく質 24.7 g 脂質 18.7 g 炭水化物 95.4 g 食塩相当量 3.8 g	コッペパン・いちごジャム チキンソテーのメープルマスタード ほうれんそうのとうにゅうスープ ブロッコリーといかのサラダ ぎゅうにゅう エネルギー 875 kcal たんぱく質 43.6 g 脂質 33.0 g 炭水化物 109.1 g 食塩相当量 4.4 g	クレープ(チョコあじ) おちゃ エネルギー 87 kcal たんぱく質 1.2 g 脂質 5.4 g 炭水化物 8.4 g 食塩相当量 0.1 g	ゆかりおにぎり(160g) かれいのふうみやき きつねうどんじる ごぼうとささみのサラダ パインアップルかん エネルギー 668 kcal たんぱく質 30.4 g 脂質 10.4 g 炭水化物 112.4 g 食塩相当量 3.5 g	エネルギー 2254 kcal たんぱく質 99.9 g 脂質 67.5 g 炭水化物 325.3 g 食塩相当量 11.8 g
8 (水)	こくとうロールパン オニオンスープ ゆでたまご レタスとコーンのサラダ やさいジュース エネルギー 492 kcal たんぱく質 17.0 g 脂質 20.3 g 炭水化物 62.3 g 食塩相当量 2.5 g	ごはん(220g) あじフライ みそしる(なす) もやしとピーマンのごますあえ ふりかけ ぎゅうにゅう エネルギー 770 kcal たんぱく質 28.8 g 脂質 21.1 g 炭水化物 124.3 g 食塩相当量 3.4 g	えらべるおやつ☆ももたろう おちゃ 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	さんしょくどん(ごはん180g) さけかすじる もりあわせサラダ ゴールドキウイ エネルギー 785 kcal たんぱく質 41.1 g 脂質 27.0 g 炭水化物 101.9 g 食塩相当量 3.6 g	エネルギー 2181 kcal たんぱく質 88.5 g 脂質 75.4 g 炭水化物 305.1 g 食塩相当量 9.8 g
9 (木)	ごはん(180g) みそしる(あおな・コーン) あかうおのにつけ やさいとりにくのカレーいため バナナ エネルギー 532 kcal たんぱく質 25.8 g 脂質 7.3 g 炭水化物 96.4 g 食塩相当量 3.1 g	コッペパン・ブルーベリージャム キッシュ ピーフシチュー コールスロー ぎゅうにゅう エネルギー 844 kcal たんぱく質 33.5 g 脂質 32.9 g 炭水化物 108.4 g 食塩相当量 4.4 g	コアラのマーチとえびっこ おちゃ エネルギー 122 kcal たんぱく質 0.9 g 脂質 3.6 g 炭水化物 21.7 g 食塩相当量 0.5 g	ごもくチャーハン(ごはん180g) チンゲンサイといかのスープ やきぎょうざ チョレギサラダ ライチゼリー エネルギー 704 kcal たんぱく質 30.5 g 脂質 24.9 g 炭水化物 95.1 g 食塩相当量 4.7 g	エネルギー 2202 kcal たんぱく質 90.7 g 脂質 68.7 g 炭水化物 321.6 g 食塩相当量 12.7 g
10 (金)	ごはん(180g) みそしる(もやし) にらたま こまつなとツナのごまだれ ヤクルト エネルギー 603 kcal たんぱく質 23.1 g 脂質 20.7 g 炭水化物 86.7 g 食塩相当量 3.0 g	ごはん(220g) さわらのたつたあげ のっぺいじる ほうれんそうとちくわのあえもの オレンジ ぎゅうにゅう エネルギー 789 kcal たんぱく質 34.8 g 脂質 24.4 g 炭水化物 116.2 g 食塩相当量 2.6 g	ガーリックトースト おちゃ エネルギー 115 kcal たんぱく質 2.7 g 脂質 5.7 g 炭水化物 14.3 g 食塩相当量 0.5 g	ドライカレー(ごはん180g) ポテトサラダときのこのソテーサラダ フルーツヨーグルト エネルギー 804 kcal たんぱく質 23.4 g 脂質 35.8 g 炭水化物 108.9 g 食塩相当量 2.7 g	エネルギー 2311 kcal たんぱく質 84.0 g 脂質 86.6 g 炭水化物 326.1 g 食塩相当量 8.8 g

えいようか えいよう かち
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