

令和7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 (火)	ごはん(170g) 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 あさりのスープ アスパラとささみのサラダ やさいジュース	ノアール おちゃ	ごはん(170g) たらのつがマスタードやき じゃぶ 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 2178 kcal たんぱく質 84.8 g 脂質 75.2 g 炭水化物 305.5 g 食塩相当量 9.9 g
	エネルギー 670 kcal たんぱく質 23.7 g 脂質 18.4 g 炭水化物 111.3 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 713 kcal たんぱく質 32.4 g 脂質 29.2 g 炭水化物 80.5 g 食塩相当量 3.6 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 695 kcal たんぱく質 27.6 g 脂質 23.3 g 炭水化物 99.4 g 食塩相当量 2.8 g	
2 (水)	こくとうロールパン キャベツのカレースープ チキンオムレツ ブロッコリーといかのサラダ ぎゅうにゅう	ごはん(170g) あげざけのあまずづけ みそしる(はくさい) スタミナなっとう フルーツゼリー	えらべるおやつ☆ももたろう おちゃ	しおおにぎり(80g) やきそば もりあわせサラダ パインアップルかん	エネルギー 2114 kcal たんぱく質 84.1 g 脂質 73.6 g 炭水化物 298.8 g 食塩相当量 10.6 g
	エネルギー 534 kcal たんぱく質 24.3 g 脂質 21.1 g 炭水化物 66.9 g 食塩相当量 3.5 g	エネルギー 686 kcal たんぱく質 37.5 g 脂質 17.4 g 炭水化物 100.5 g 食塩相当量 3.2 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 760 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 28.1 g 炭水化物 114.8 g 食塩相当量 3.6 g	
3 (木)	ごはん(170g) みそしる(こまつな) いわしのトマトに ひじきのいりに ヤクルト	ごはん(170g) すぶた とうふとたまごのスープ あおなとじゃがいものザーサイあえ おこめのムース	はちみつチーズトースト おちゃ	ごはん(170g) さばのしおやき とりだんごちゃんこなべふう キャベツのごまずあえ りんご ヨーグルト	エネルギー 2121 kcal たんぱく質 88.2 g 脂質 65.8 g 炭水化物 316.3 g 食塩相当量 10.0 g
	エネルギー 505 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 9.4 g 炭水化物 91.9 g 食塩相当量 3.3 g	エネルギー 770 kcal たんぱく質 28.1 g 脂質 31.1 g 炭水化物 102.4 g 食塩相当量 3.6 g	エネルギー 154 kcal たんぱく質 5.4 g 脂質 4.3 g 炭水化物 24.1 g 食塩相当量 0.7 g	エネルギー 692 kcal たんぱく質 34.6 g 脂質 21.0 g 炭水化物 97.9 g 食塩相当量 2.4 g	
4 (金)	ごはん(170g) みそしる(わかめ・ふ) ハムエッグ ごもくに バナナ	ごはん(170g) あじのカレームニエル マカロニスープ レタスとツナのサラダ ぎゅうにゅう	いちごポッキーとルマンド おちゃ	マーボーどん(ごはん170g) はるさめかきたまスープ キャベツとささみのごまだれ みかんパンナコッタ	エネルギー 2102 kcal たんぱく質 84.0 g 脂質 63.6 g 炭水化物 318.1 g 食塩相当量 8.8 g
	エネルギー 535 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 11.0 g 炭水化物 93.3 g 食塩相当量 3.3 g	エネルギー 693 kcal たんぱく質 32.0 g 脂質 24.4 g 炭水化物 94.7 g 食塩相当量 2.3 g	エネルギー 134 kcal たんぱく質 1.8 g 脂質 5.9 g 炭水化物 18.6 g 食塩相当量 0.1 g	エネルギー 740 kcal たんぱく質 29.8 g 脂質 22.3 g 炭水化物 111.5 g 食塩相当量 3.1 g	
5 (土)	ごはん(170g) みそしる(もやし) れんこんのつくねやき なっとうのおろしあえ パインアップルかん	ホットドッグとフライドポテト ブロッコリーといかのサラダ オレンジ りんごジュース	カスタードケーキ おちゃ	ごはん(170g) あかうおのにつけ かしわじる ばんさんすう いちごヨーグルト	エネルギー 2103 kcal たんぱく質 75.5 g 脂質 64.2 g 炭水化物 323.2 g 食塩相当量 8.9 g
	エネルギー 605 kcal たんぱく質 24.4 g 脂質 17.1 g 炭水化物 96.6 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 778 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 31.2 g 炭水化物 108.3 g 食塩相当量 2.8 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 595 kcal たんぱく質 29.2 g 脂質 9.1 g 炭水化物 103.5 g 食塩相当量 3.0 g	
6 (日)	ごはん(170g) みそしる(たまご) しのだに もやしとえびのいためもの ヤクルト	ごはん(170g) さわらのつつたあげ とんじる かみかみあえ レモンゼリー ぎゅうにゅう	コアラのマーチとせんべい おちゃ	ロコモコどん(ごはん170g) ごぼうとコーンのスープ フルーツミックス	エネルギー 2102 kcal たんぱく質 90.4 g 脂質 69.5 g 炭水化物 300.1 g 食塩相当量 9.1 g
	エネルギー 594 kcal たんぱく質 27.7 g 脂質 19.1 g 炭水化物 82.0 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 754 kcal たんぱく質 34.0 g 脂質 29.1 g 炭水化物 99.6 g 食塩相当量 3.3 g	エネルギー 101 kcal たんぱく質 1.3 g 脂質 3.6 g 炭水化物 16.3 g 食塩相当量 0.2 g	エネルギー 653 kcal たんぱく質 27.4 g 脂質 17.7 g 炭水化物 102.2 g 食塩相当量 2.4 g	
7 (月)	ごはん(170g) みそしる(とうふ・なめこ) とりのいりたまご こまつなのナムル バナナ	ごはんこもり(90g) きつねうどん◎ ちくわのいそべあげ ブロッコリーのごまあえ りんご	チュロス おちゃ	ごはん(170g) たらのむしやき こんさいじる きゅうりといかのすのもの ぎゅうにゅうかん	エネルギー 2102 kcal たんぱく質 86.7 g 脂質 51.7 g 炭水化物 338.7 g 食塩相当量 13.7 g
	エネルギー 582 kcal たんぱく質 29.0 g 脂質 15.1 g 炭水化物 89.0 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 756 kcal たんぱく質 26.9 g 脂質 17.6 g 炭水化物 124.9 g 食塩相当量 7.5 g	エネルギー 161 kcal たんぱく質 2.9 g 脂質 8.2 g 炭水化物 19.8 g 食塩相当量 0.4 g	エネルギー 603 kcal たんぱく質 27.9 g 脂質 10.8 g 炭水化物 105.0 g 食塩相当量 2.8 g	
8 (火)	ごはん(170g) みそしる(キャベツ・あつあげ) アンサンプルエッグ アスパラサラダ やさいジュース	ごはん(170g) さけのみそづけやき けんちんじる ビーフンいため パインアップルかん ぎゅうにゅう	ワッフル◎ おちゃ	おやこどん(ごはん170g)◎ すましじる(えびしんじょ) いんげんのしらあえ オレンジ	エネルギー 2119 kcal たんぱく質 91.8 g 脂質 63.6 g 炭水化物 311.7 g 食塩相当量 9.2 g
	エネルギー 602 kcal たんぱく質 16.0 g 脂質 18.1 g 炭水化物 98.7 g 食塩相当量 2.7 g	エネルギー 767 kcal たんぱく質 40.2 g 脂質 23.2 g 炭水化物 106.7 g 食塩相当量 2.5 g	エネルギー 76 kcal たんぱく質 1.3 g 脂質 3.1 g 炭水化物 10.6 g 食塩相当量 0.1 g	エネルギー 674 kcal たんぱく質 34.3 g 脂質 19.2 g 炭水化物 95.7 g 食塩相当量 3.9 g	
9 (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	めだまやきカレー(ごはん170g) かいそうとツナのサラダ フルーツヨーグルト	えらべるおやつ☆ももたろう おちゃ	ごはん(170g) かれいのふうみやき いものこじる れんこんサラダ りんご	エネルギー 2183 kcal たんぱく質 87.5 g 脂質 87.5 g 炭水化物 289.4 g 食塩相当量 9.4 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 758 kcal たんぱく質 30.3 g 脂質 29.9 g 炭水化物 103.6 g 食塩相当量 3.0 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 624 kcal たんぱく質 26.4 g 脂質 17.6 g 炭水化物 95.8 g 食塩相当量 2.7 g	
10 (木)	ごはん(170g) みそしる(じゃがいも・わかめ) すごもりたまご やさしいかのバターじょうゆ バナナ	おべんとう ぎゅうにゅう(おやつのとき)	カステラ おちゃ	ごはん(170g) さばのみそに ちくぜんに もやしのかふうあえ フルーツゼリー	エネルギー 2195 kcal たんぱく質 84.6 g 脂質 75.3 g 炭水化物 316.7 g 食塩相当量 8.2 g
	エネルギー 563 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 13.1 g 炭水化物 97.1 g 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 844 kcal たんぱく質 30.2 g 脂質 39.9 g 炭水化物 97.7 g 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 94 kcal たんぱく質 2.1 g 脂質 1.5 g 炭水化物 18.7 g 食塩相当量 0.1 g	エネルギー 694 kcal たんぱく質 30.9 g 脂質 20.8 g 炭水化物 103.2 g 食塩相当量 2.4 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

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(^_^) 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。