

令和7年5月こんだてひょう

早寝・早起き・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。

日	朝食	昼食	おやつ	夕食	栄養価
1 (木)	ごはん(170g) みそしる(あおな・コーン) いわしのトマトに いりどうふ バナナ	コッペパン・ブルーベリージャム チキンピカタ じゃがいものとうにゅうスープ ブロッコリーとツナのサラダ ぎゅうにゅう	ハッピーターン おちゃ	ごはん(170g) あかうおのいそべあげ すきやきふううどんじる ナムル フルーツポンチ	エネルギー 2312 kcal たんぱく質 101.9 g 脂質 70.4 g 炭水化物 336.9 g 食塩相当量 10.1 g
	エネルギー 586 kcal たんぱく質 24.2 g 脂質 12.0 g 炭水化物 100.6 g 食塩相当量 3.3 g	エネルギー 858 kcal たんぱく質 50.5 g 脂質 30.7 g 炭水化物 104.5 g 食塩相当量 3.9 g	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	エネルギー 701 kcal たんぱく質 25.7 g 脂質 19.3 g 炭水化物 110.3 g 食塩相当量 2.4 g	
2 (金)	ごはん(170g) みそしる(わかめ・ふ) れんこんのつくねやき ごぼうといかのサラダ ヤクルト	ごはん(220g) さばのカレームニエル かしわじる いんげんのしらあえ パインアップルかん ぎゅうにゅう	ピーナッツ・チョコサンド おちゃ	ごはん(170g) コロケ ジュリアンスープ レタスとたまごのサラダ オレンジ	エネルギー 2393 kcal たんぱく質 90.2 g 脂質 79.9 g 炭水化物 359.4 g 食塩相当量 9.1 g
	エネルギー 570 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 15.9 g 炭水化物 93.1 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 848 kcal たんぱく質 37.9 g 脂質 28.7 g 炭水化物 122.3 g 食塩相当量 2.5 g	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	エネルギー 794 kcal たんぱく質 26.4 g 脂質 28.4 g 炭水化物 118.3 g 食塩相当量 2.9 g	
3 (土)	ごはん(170g) みそしる(なす) とりのいりたまご なっとうのオクラあえ ヨーグルト	ごはん(170g) ホイコーロー もずくスープ ばんさんすう フルーチェ カルシウムウエハース	ホットケーキ おちゃ	ごはん(170g) かれいのにつけ とうふのそぼろじる いんげんサラダ フルーツゼリー	エネルギー 2141 kcal たんぱく質 97.6 g 脂質 62.2 g 炭水化物 317.4 g 食塩相当量 9.6 g
	エネルギー 617 kcal たんぱく質 35.2 g 脂質 16.7 g 炭水化物 89.2 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 755 kcal たんぱく質 28.4 g 脂質 25.5 g 炭水化物 108.8 g 食塩相当量 3.5 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 621 kcal たんぱく質 30.7 g 脂質 14.6 g 炭水化物 96.3 g 食塩相当量 2.7 g	
4 (日)	ごはん(170g) みそしる(かぼちゃ) グラタン ぶたしゃぶサラダ バナナ	ごはん(170g) あじのなんばんづけ かきたまじる ほうれんそうのごまみそあえ ジョア	アメリカンドッグ おちゃ	ごはん(170g) ミートローフきのソース ブイヤベースふう アスパラとツナのサラダ ぎゅうにゅうかん	エネルギー 2135 kcal たんぱく質 90.3 g 脂質 60.9 g 炭水化物 325.8 g 食塩相当量 9.0 g
	エネルギー 572 kcal たんぱく質 15.5 g 脂質 12.9 g 炭水化物 105.2 g 食塩相当量 2.6 g	エネルギー 644 kcal たんぱく質 31.1 g 脂質 14.1 g 炭水化物 103.0 g 食塩相当量 3.0 g	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	エネルギー 785 kcal たんぱく質 35.7 g 脂質 25.9 g 炭水化物 110.0 g 食塩相当量 2.7 g	
5 (月)	ごはん(170g) みそしる(チンゲンサイ) さけのマヨネーズやき きんぴらごぼう パインアップルかん	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 ぎゅうにゅう	えらべるおやつ(かしわもち・ゼリー) おちゃ	さんしょくどん(ごはん170g) じゃがいものいために きゅうりとわかめのすのもの プリン・ア・ラ・モード	エネルギー 2181 kcal たんぱく質 90.0 g 脂質 79.1 g 炭水化物 306.6 g 食塩相当量 10.4 g
	エネルギー 638 kcal たんぱく質 27.3 g 脂質 19.2 g 炭水化物 96.8 g 食塩相当量 3.3 g	エネルギー 591 kcal たんぱく質 23.5 g 脂質 25.9 g 炭水化物 75.2 g 食塩相当量 3.8 g	エネルギー 81 kcal たんぱく質 0.9 g 脂質 0.9 g 炭水化物 17.7 g 食塩相当量 0.0 g	エネルギー 871 kcal たんぱく質 38.3 g 脂質 33.1 g 炭水化物 116.9 g 食塩相当量 3.3 g	
6 (火)	ごはん(170g) みそしる(もやし) ハムエッグ やさいとえびのバターじょうゆ ヤクルト	ごはん(170g) さばのみそに こんさいじる だいずのかふうあえ オレンジ ジョア	ブリッツとルマンド おちゃ	ごもくチャーハン(ごはん170g) すいぎょうぎスープ チーズはるまき チョレギサラダ りんごとカルピスゼリー	エネルギー 2240 kcal たんぱく質 97.7 g 脂質 79.7 g 炭水化物 304.9 g 食塩相当量 11.2 g
	エネルギー 512 kcal たんぱく質 24.1 g 脂質 11.5 g 炭水化物 83.5 g 食塩相当量 3.4 g	エネルギー 752 kcal たんぱく質 37.3 g 脂質 24.0 g 炭水化物 105.9 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 156 kcal たんぱく質 2.6 g 脂質 6.9 g 炭水化物 20.8 g 食塩相当量 0.4 g	エネルギー 820 kcal たんぱく質 33.7 g 脂質 37.3 g 炭水化物 94.7 g 食塩相当量 4.4 g	
7 (水)	こくとうロールパン オニオンスープ パンプキンアンサンブルエッグ ブロッコリーとチーズのサラダ やさいジュース	ごはん(220g) あかうおのにつけ みそしる(キャベツ・あつあげ) やさいとぶたにくのいためもの バナナ ぎゅうにゅう	えらべるおやつ☆ももたろう おちゃ	てんどん(ごはん170g) すましじる(とうふ) むげんピーマン フルーツミックス	エネルギー 2246 kcal たんぱく質 93.0 g 脂質 79.9 g 炭水化物 304.3 g 食塩相当量 11.1 g
	エネルギー 527 kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 20.9 g 炭水化物 68.2 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 769 kcal たんぱく質 33.8 g 脂質 22.1 g 炭水化物 115.3 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 816 kcal たんぱく質 39.1 g 脂質 29.9 g 炭水化物 104.2 g 食塩相当量 4.7 g	
8 (木)	ごはん(170g) みそしる(たまご) たらのおこうじづけやき きりぼしだいこんのソースいため バナナ	コッペパン・いちごジャム スペインふうオムレツ ビーフシチュー アスパラとハムのサラダ ぎゅうにゅう	コアラのマーチとパイのみ おちゃ	ごはん(170g) とりのチリソース かにのコンスープ レタスとやきぶたのちゅうかふうサラダ パインアップルかん	エネルギー 2224 kcal たんぱく質 88.9 g 脂質 75.3 g 炭水化物 313.5 g 食塩相当量 10.6 g
	エネルギー 568 kcal たんぱく質 26.5 g 脂質 12.5 g 炭水化物 91.7 g 食塩相当量 3.3 g	エネルギー 841 kcal たんぱく質 34.5 g 脂質 31.6 g 炭水化物 109.1 g 食塩相当量 4.2 g	エネルギー 110 kcal たんぱく質 1.2 g 脂質 6.3 g 炭水化物 12.9 g 食塩相当量 0.2 g	エネルギー 705 kcal たんぱく質 26.7 g 脂質 24.9 g 炭水化物 99.8 g 食塩相当量 2.9 g	
9 (金)	ごはん(170g) みそしる(とうふ・わかめ) にらたま こまつなともやしのごまあえ ヤクルト	ごはん(220g) さわらのたつたあげ みぞれじる キャベツとささみのごまだれ ぎゅうにゅう	エクレア おちゃ	ドライカレー(ごはん170g) 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 2204 kcal たんぱく質 82.9 g 脂質 83.2 g 炭水化物 307.2 g 食塩相当量 8.0 g
	エネルギー 553 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 18.5 g 炭水化物 80.5 g 食塩相当量 2.7 g	エネルギー 777 kcal たんぱく質 35.9 g 脂質 23.4 g 炭水化物 113.8 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 780 kcal たんぱく質 23.4 g 脂質 34.8 g 炭水化物 105.4 g 食塩相当量 2.7 g	
10 (土)	ごはん(170g) みそしる(こまつな) だしまきたまご スタミナなっとう ヨーグルト	ロールパン なすとベーコンのトマトパスタ あさりのスープ ニースふうサラダ ぎゅうにゅう	ミニカップケーキとカントリーマアム おちゃ	ごはん(170g) マグロカツ ぐだくさんはるさめスープ えだまめのしらあえ オレンジ	エネルギー 2249 kcal たんぱく質 100.2 g 脂質 79.6 g 炭水化物 296.4 g 食塩相当量 10.0 g
	エネルギー 630 kcal たんぱく質 32.6 g 脂質 19.1 g 炭水化物 84.7 g 食塩相当量 3.3 g	エネルギー 721 kcal たんぱく質 32.5 g 脂質 29.9 g 炭水化物 86.0 g 食塩相当量 3.6 g	エネルギー 123 kcal たんぱく質 1.4 g 脂質 6.7 g 炭水化物 14.4 g 食塩相当量 0.1 g	エネルギー 775 kcal たんぱく質 33.7 g 脂質 23.9 g 炭水化物 111.3 g 食塩相当量 3.0 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