

れいわねんねん 12月 こんだてひょう

ちゃしるただもたまもたまもたま
茶わんや汁わんを正しく持って食べましょう。マナーを守って食べることで、
いっしょに食べる相手も、気持ちよくすごすことができます。

日	朝食	昼食	おやつ	夕食	栄養価	
11 (木)	ごはん (220g) みそしる (こまつな・あつあげ) スコッティエッグ きりぼしだいこんのいたために ヤクルト エネルギー 587 kcal たんぱく質 18.8 g 脂質 8.5 g 食塩 3.5 g	こがたパン ミートソーススパゲティ はくさいとあさりのスープ キャベツとツナのコールスロー りんご ぎゅうにゅう エネルギー 885 kcal たんぱく質 37.3 g 脂質 31.0 g 食塩 4.4 g	ポテコ おちゃ	ごはん (220g) ぶりのたつたあげ にくじやが もやしのナムル フルーツヨーグルト エネルギー 153 kcal たんぱく質 1.0 g 脂質 9.1 g 食塩 0.3 g	ごはん (220g) ぶりのたつたあげ にくじやが もやしのナムル フルーツヨーグルト エネルギー 826 kcal たんぱく質 27.9 g 脂質 29.7 g 食塩 2.0 g	エネルギー 2451 kcal たんぱく質 85.0 g 脂質 78.3 g 炭水化物 368.9 g 食塩 10.2 g
12 (金)	ごはん (220g) みそしる (さつまいも) めだまやき やさいととりのいためもの バナナ エネルギー 651 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 12.6 g 食塩 2.8 g	ごはん (220g) さけのいしかりふうむしやき すましじる (ちくわ) いんげんサラダ ぎゅうにゅう エネルギー 769 kcal たんぱく質 35.7 g 脂質 22.0 g 食塩 2.9 g	ピーナッツ・チョコサンド おちゃ	ごはん (220g) ぎゅうにくのやさいまき よしのじる えだまめのしらあえ みかん エネルギー 181 kcal たんぱく質 5.2 g 脂質 6.9 g 食塩 0.5 g	ごはん (220g) ぎゅうにくのやさいまき よしのじる えだまめのしらあえ みかん エネルギー 744 kcal たんぱく質 30.3 g 脂質 18.2 g 食塩 2.7 g	エネルギー 2345 kcal たんぱく質 92.5 g 脂質 59.7 g 炭水化物 381.8 g 食塩 8.9 g
13 (土)	ごはん (220g) みそしる (あおな・コーン) なっとうのにらたまあえ ながいものそぼろあんかけ ヨーグルト エネルギー 695 kcal たんぱく質 28.7 g 脂質 11.9 g 食塩 3.5 g	かまあげしらすのチャーハン (ごはん220g) わかめスープ あげはるまき レタスとやきぶたのちゅうかふうサラダ ぎゅうにゅう エネルギー 880 kcal たんぱく質 30.8 g 脂質 34.9 g 食塩 4.4 g	カスタークーパー おちゃ	ごはん (220g) さばのしおやき ごじる やきビーフン りんご エネルギー 125 kcal たんぱく質 1.5 g 脂質 6.8 g 食塩 0.0 g	ごはん (220g) さばのしおやき ごじる やきビーフン りんご エネルギー 789 kcal たんぱく質 34.0 g 脂質 22.1 g 食塩 2.8 g	エネルギー 2489 kcal たんぱく質 95.0 g 脂質 75.7 g 炭水化物 376.4 g 食塩 10.7 g
14 (日)	しょくパン (いちごクリーム) ボトフ オムレツ アスパラとチーズのサラダ ぎゅうにゅう エネルギー 651 kcal たんぱく質 26.8 g 脂質 31.0 g 食塩 3.8 g	ごはん (220g) とりにくのみそづけやき いわしのつみれじる ほうれんそうのおかかあえ オレンジ ジョア エネルギー 782 kcal たんぱく質 38.8 g 脂質 21.3 g 食塩 2.6 g	チョコボッキーとルマンド おちゃ	ごはん (220g) えびのチリソースに もずくスープ あおなとじやがいものザーサイあえ うそこたまご エネルギー 149 kcal たんぱく質 2.2 g 脂質 6.6 g 食塩 0.2 g	ごはん (220g) えびのチリソースに もずくスープ あおなとじやがいものザーサイあえ うそこたまご エネルギー 723 kcal たんぱく質 29.5 g 脂質 14.3 g 食塩 3.4 g	エネルギー 2305 kcal たんぱく質 97.3 g 脂質 73.2 g 炭水化物 332.8 g 食塩 10.0 g
15 (月)	ごはん (220g) みそしる (とうふ・なめこ) たらのしおこうじづけやき キャベツのごまマヨあえ バナナ エネルギー 611 kcal たんぱく質 24.0 g 脂質 11.9 g 食塩 2.9 g	ごはん (220g) ホイコロー にらたまスープ こまつなのナムル ぎゅうにゅう エネルギー 774 kcal たんぱく質 30.2 g 脂質 27.7 g 食塩 2.9 g	ドーナツ おちゃ	ぎゅうどんおんたまのせ (ごはん220g) にあわせ (かぶ) もりあわせサラダ フルーツゼリー エネルギー 216 kcal たんぱく質 2.1 g 脂質 11.8 g 食塩 0.3 g	ぎゅうどんおんたまのせ (ごはん220g) にあわせ (かぶ) もりあわせサラダ フルーツゼリー エネルギー 773 kcal たんぱく質 30.1 g 脂質 21.0 g 食塩 3.1 g	エネルギー 2374 kcal たんぱく質 86.4 g 脂質 72.4 g 炭水化物 365.5 g 食塩 9.2 g
16 (火)	ごはん (220g) みそしる (もやし) えびのいりたまご きんぴらごぼう ヤクルト エネルギー 688 kcal たんぱく質 26.4 g 脂質 18.8 g 食塩 2.9 g	コッペパン・りんごジャム たらのピカタ だいこんのスープ ブロッコリーとささみのサラダ みかん ぎゅうにゅう エネルギー 766 kcal たんぱく質 41.3 g 脂質 20.2 g 食塩 4.1 g	せんべいとブランチュール おちゃ	わかめおにぎり (100g) カレーうどん いかフライ かいそうとツナのサラダ フルーツヨーグルト エネルギー 125 kcal たんぱく質 1.7 g 脂質 5.5 g 食塩 0.2 g	わかめおにぎり (100g) カレーうどん いかフライ かいそうとツナのサラダ フルーツヨーグルト エネルギー 840 kcal たんぱく質 29.7 g 脂質 24.5 g 食塩 5.6 g	エネルギー 2419 kcal たんぱく質 99.1 g 脂質 69.0 g 炭水化物 366.2 g 食塩 12.8 g
17 (水)	ごはん (220g) じやがいもののスープ ペーコンエッグ ごぼうといかのサラダ やさいジュース エネルギー 640 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 14.1 g 食塩 2.1 g	ごはん (220g) あじフライらっきょうタルタルソース みそしる (チンゲンサイ) ごしょくなます ぎゅうにゅう エネルギー 853 kcal たんぱく質 28.6 g 脂質 31.0 g 食塩 3.2 g	えらべるおやつ☆ももたろう おちゃ	ごはん (220g) ぶたにくのしょうがやき さけかすじる スパゲティサラダ フルーツミックス エネルギー 134 kcal たんぱく質 1.6 g 脂質 7.0 g 食塩 0.3 g	ごはん (220g) ぶたにくのしょうがやき さけかすじる スパゲティサラダ フルーツミックス エネルギー 805 kcal たんぱく質 34.8 g 脂質 21.5 g 食塩 3.2 g	エネルギー 2432 kcal たんぱく質 85.6 g 脂質 73.6 g 炭水化物 374.7 g 食塩 8.8 g
18 (木)	ごはん (220g) みそしる (とうふ・わかめ) あかうおのみそづけやき きりぼしだいこんのソースいため バナナ エネルギー 673 kcal たんぱく質 28.8 g 脂質 13.5 g 食塩 2.7 g	コッペパン・いちごジャム タンドリーチキン キャベツとコーンのスープ アスパラといかのサラダ ぎゅうにゅう エネルギー 781 kcal たんぱく質 38.7 g 脂質 29.9 g 食塩 3.8 g	ワッフル おちゃ	たきこみごはん (ごはん220g) かきあげ そうめんじる もやしのごまぞあえ みかん エネルギー 76 kcal たんぱく質 1.3 g 脂質 3.1 g 食塩 0.1 g	たきこみごはん (ごはん220g) かきあげ そうめんじる もやしのごまぞあえ みかん エネルギー 977 kcal たんぱく質 31.8 g 脂質 24.0 g 食塩 5.5 g	エネルギー 2507 kcal たんぱく質 100.6 g 脂質 70.5 g 炭水化物 382.4 g 食塩 12.1 g
19 (金)	ごはん (220g) みそしる (かぶ) ミートボールのあますあん いりどうふ ヤクルト エネルギー 714 kcal たんぱく質 25.0 g 脂質 16.4 g 食塩 3.6 g	ごはん (220g) さばのみそに いものこじる はくさいのたくあんあえ バナナ ぎゅうにゅう エネルギー 835 kcal たんぱく質 33.1 g 脂質 28.9 g 食塩 2.8 g	ノアール おちゃ	ごはん (220g) おでん ほうれんそうのごまみそあえ りんご ヨーグルト エネルギー 100 kcal たんぱく質 1.1 g 脂質 4.3 g 食塩 0.3 g	ごはん (220g) おでん ほうれんそうのごまみそあえ りんご ヨーグルト エネルギー 775 kcal たんぱく質 32.7 g 脂質 17.1 g 食塩 3.9 g	エネルギー 2424 kcal たんぱく質 91.9 g 脂質 66.7 g 炭水化物 389.3 g 食塩 10.6 g
20 (土)	ごはん (220g) みそしる (かぼちゃ) なっとう やさいとぶたにくのカレーいため キャンデーチーズ エネルギー 653 kcal たんぱく質 23.0 g 脂質 15.6 g 食塩 3.0 g	てんしんはん (ごはん220g) チヂミ だいこんとかにかまのサラダ ぶどうゼリー ぎゅうにゅう エネルギー 912 kcal たんぱく質 30.9 g 脂質 26.3 g 食塩 3.3 g	コアラのマーチとバイのみ おちゃ	ごはん (220g) さわらのたつたあげ けんちんじる チンゲンサイのごまぞあえ オレンジ エネルギー 110 kcal たんぱく質 1.2 g 脂質 6.3 g 食塩 0.2 g	ごはん (220g) さわらのたつたあげ けんちんじる チンゲンサイのごまぞあえ オレンジ エネルギー 707 kcal たんぱく質 29.1 g 脂質 19.3 g 食塩 2.3 g	エネルギー 2382 kcal たんぱく質 84.2 g 脂質 67.5 g 炭水化物 383.5 g 食塩 8.8 g

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

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