

令和7年12月 こんだてひょう

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。

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
11 (木)	ごはん (220g) みそしる (こまつな・あつあげ) スコッチエッグ きりぼしだいこんのいために ヤクルト	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	ポテコ おちゃ	ごはん (220g) ぶりのたつたあげ にくじゃが もやしのナムル フルーツヨーグルト	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
	エネルギー 587 kcal たんぱく質 18.8 g 脂質 8.5 g 炭水化物 113.9 g 食塩 3.5 g	エネルギー 885 kcal たんぱく質 37.3 g 脂質 31.0 g 炭水化物 114.8 g 食塩 4.4 g	エネルギー 153 kcal たんぱく質 1.0 g 脂質 9.1 g 炭水化物 16.9 g 食塩 0.3 g	エネルギー 826 kcal たんぱく質 27.9 g 脂質 29.7 g 炭水化物 123.3 g 食塩 2.0 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	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	ビーナッツ・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 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
	エネルギー 651 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 12.6 g 炭水化物 118.9 g 食塩 2.8 g	エネルギー 769 kcal たんぱく質 35.7 g 脂質 22.0 g 炭水化物 113.5 g 食塩 2.9 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 0.5 g	エネルギー 744 kcal たんぱく質 30.3 g 脂質 18.2 g 炭水化物 123.7 g 食塩 2.7 g	
13 (土)	ごはん (220g) みそしる (あおな・コーン) なつ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	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	カスタードケーキ 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 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
	エネルギー 695 kcal たんぱく質 28.7 g 脂質 11.9 g 炭水化物 121.6 g 食塩 3.5 g	エネルギー 880 kcal たんぱく質 30.8 g 脂質 34.9 g 炭水化物 116.6 g 食塩 4.4 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 0.0 g	エネルギー 789 kcal たんぱく質 34.0 g 脂質 22.1 g 炭水化物 123.4 g 食塩 2.8 g	
14 (日)	しよくパン (いちごクリーム) ポトフ オムレツ アスパラとチーズのサラダ ぎゅうにゅう	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	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 あおなとじゃがいものザーサイあえ うそっこたまご	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
	エネルギー 651 kcal たんぱく質 26.8 g 脂質 31.0 g 炭水化物 71.3 g 食塩 3.8 g	エネルギー 782 kcal たんぱく質 38.8 g 脂質 21.3 g 炭水化物 115.0 g 食塩 2.6 g	エネルギー 149 kcal たんぱく質 2.2 g 脂質 6.6 g 炭水化物 20.5 g 食塩 0.2 g	エネルギー 723 kcal たんぱく質 29.5 g 脂質 14.3 g 炭水化物 126.0 g 食塩 3.4 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	ごはん (220g) ホイコーロー にらたまスープ こまつなのナムル ぎゅうにゅう	ドーナッツ 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 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
	エネルギー 611 kcal たんぱく質 24.0 g 脂質 11.9 g 炭水化物 107.9 g 食塩 2.9 g	エネルギー 774 kcal たんぱく質 30.2 g 脂質 27.7 g 炭水化物 106.5 g 食塩 2.9 g	エネルギー 216 kcal たんぱく質 2.1 g 脂質 11.8 g 炭水化物 25.6 g 食塩 0.3 g	エネルギー 773 kcal たんぱく質 30.1 g 脂質 21.0 g 炭水化物 125.5 g 食塩 3.1 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	コッペパン・りんごジャム たらのかき玉 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	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 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
	エネルギー 688 kcal たんぱく質 26.4 g 脂質 18.8 g 炭水化物 110.4 g 食塩 2.9 g	エネルギー 766 kcal たんぱく質 41.3 g 脂質 20.2 g 炭水化物 108.4 g 食塩 4.1 g	エネルギー 125 kcal たんぱく質 1.7 g 脂質 5.5 g 炭水化物 17.6 g 食塩 0.2 g	エネルギー 840 kcal たんぱく質 29.7 g 脂質 24.5 g 炭水化物 129.8 g 食塩 5.6 g	
17 (水)	ごはん (220g) じゃがいものスープ ベーコンエッグ ごぼうといかのサラダ やさいジュース	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) ごしよくなます ぎゅうにゅう	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 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
	エネルギー 640 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 14.1 g 炭水化物 113.5 g 食塩 2.1 g	エネルギー 853 kcal たんぱく質 28.6 g 脂質 31.0 g 炭水化物 121.1 g 食塩 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 0.3 g	エネルギー 805 kcal たんぱく質 34.8 g 脂質 21.5 g 炭水化物 123.5 g 食塩 3.2 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	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	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 もやしのごまずあえ みかん	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
	エネルギー 673 kcal たんぱく質 28.8 g 脂質 13.5 g 炭水化物 115.5 g 食塩 2.7 g	エネルギー 781 kcal たんぱく質 38.7 g 脂質 29.9 g 炭水化物 92.8 g 食塩 3.8 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 0.1 g	エネルギー 977 kcal たんぱく質 31.8 g 脂質 24.0 g 炭水化物 163.5 g 食塩 5.5 g	
19 (金)	ごはん (220g) みそしる (かぶ) ミートボールのあまずあん いりとうふ ヤクルト	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	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 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
	エネルギー 714 kcal たんぱく質 25.0 g 脂質 16.4 g 炭水化物 123.0 g 食塩 3.6 g	エネルギー 835 kcal たんぱく質 33.1 g 脂質 28.9 g 炭水化物 120.0 g 食塩 2.8 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 0.3 g	エネルギー 775 kcal たんぱく質 32.7 g 脂質 17.1 g 炭水化物 132.0 g 食塩 3.9 g	
20 (土)	ごはん (220g) みそしる (かぼちゃ) なつとう やさいとぶたにくのカレーいため キャンデーチーズ	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	コアラのマーチとパイのみ 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あえ オレンジ	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 653 kcal たんぱく質 23.0 g 脂質 15.6 g 炭水化物 114.4 g 食塩 3.0 g	エネルギー 912 kcal たんぱく質 30.9 g 脂質 26.3 g 炭水化物 143.2 g 食塩 3.3 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 0.2 g	エネルギー 707 kcal たんぱく質 29.1 g 脂質 19.3 g 炭水化物 113.0 g 食塩 2.3 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