

令和8年3月こんだてひょう

この1年間で、心も体も成長しましたね。

食べものは、体をつくったり、エネルギーとなったり、調子を整えたりします。
これからも食べることを大切にしましょう。

にち	朝食	昼食	おやつ	夕食	栄養価
21 (土)	ごはん(220g) みそしる(なめこ・ふ) だしまきたまご なつとうのほうれんそうあえ だいがくいも	ごはん(220g) ぶりのあげおろしに とうふのにくみそあんかけ キャベツのごまあえ ジョア	パウムクーヘンとチョコ おちゃ	ごはん(220g) ホイコーロー あおなとたまごのスープ かいそうとツナのサラダ あんにんどうふ	エネルギー 2509 kcal たんぱく質 96.3 g 脂質 79.0 g 炭水化物 379.1 g 食塩相当量 9.3 g
	エネルギー 691 kcal たんぱく質 26.5 g 脂質 16.5 g 炭水化物 117.0 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 882 kcal たんぱく質 37.2 g 脂質 29.9 g 炭水化物 124.6 g 食塩相当量 2.7 g	エネルギー 156 kcal たんぱく質 2.1 g 脂質 9.4 g 炭水化物 17.5 g 食塩相当量 0.2 g	エネルギー 780 kcal たんぱく質 30.5 g 脂質 23.2 g 炭水化物 120.0 g 食塩相当量 3.2 g	
22 (日)	ホットケーキ・はちみつクリーム スペインふうオムレツ キャベツとベーコンのソテー デコポン ぎゅうにゅう	ごはん(220g) てりやきハンバーグ ごじる れんこんサラダ ヨーグルト	やきプリンタルト おちゃ	ごはん(220g) あじのらっきょうソースかけ むらくもじる きりぼしだいこんのソースいため バナナ	エネルギー 2313 kcal たんぱく質 84.9 g 脂質 78.4 g 炭水化物 327.2 g 食塩相当量 8.7 g
	エネルギー 617 kcal たんぱく質 19.4 g 脂質 27.5 g 炭水化物 73.4 g 食塩相当量 2.5 g	エネルギー 855 kcal たんぱく質 33.8 g 脂質 25.2 g 炭水化物 126.8 g 食塩相当量 3.4 g	エネルギー 125 kcal たんぱく質 1.8 g 脂質 7.0 g 炭水化物 13.5 g 食塩相当量 0.1 g	エネルギー 716 kcal たんぱく質 29.9 g 脂質 18.7 g 炭水化物 113.5 g 食塩相当量 2.7 g	
23 (月)	ごはん(220g) みそしる(チンゲンサイ) ハムのいりたまご いんげんとコーンのごまだれ あじつけのり	おやこどん(ごはん220g) みそしる(キャベツ) もやしのごまずあえ ぎゅうにゅう	いちごサンド おちゃ	ごはん(220g) やきさばのにつけ はるさめちやわんむし(えび) ポテトサラダ りんご	エネルギー 2369 kcal たんぱく質 94.8 g 脂質 76.0 g 炭水化物 351.8 g 食塩相当量 9.6 g
	エネルギー 595 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 15.3 g 炭水化物 99.6 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 822 kcal たんぱく質 36.7 g 脂質 25.7 g 炭水化物 115.5 g 食塩相当量 3.7 g	エネルギー 192 kcal たんぱく質 4.6 g 脂質 9.7 g 炭水化物 24.4 g 食塩相当量 0.5 g	エネルギー 760 kcal たんぱく質 32.3 g 脂質 25.3 g 炭水化物 112.3 g 食塩相当量 2.3 g	
24 (火)	ごはん(220g) みそしる(もやし) なつとうのらたまあえ だいこんのそぼろあんかけ バナナ	ロールパン あつぎりベーコンのカルボナーラ◎ キャベツとコーンのスープ アスパラといかのサラダ ジョア	ルマンドとカントリーマアム こうちやとぎゅうにゅう おちゃ	にぎりずしといなりずし◎ ☆そつぎょうをいわうかいメニュー えびとさつまいものてんぷら すましじる(なのはな) ほうれんそうのごまみそあえ フルーツポンチ えらべるケーキ(おやつとき)	エネルギー 2580 kcal たんぱく質 96.2 g 脂質 84.9 g 炭水化物 376.6 g 食塩相当量 13.2 g
	エネルギー 632 kcal たんぱく質 24.3 g 脂質 12.2 g 炭水化物 113.5 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 640 kcal たんぱく質 28.1 g 脂質 24.0 g 炭水化物 81.0 g 食塩相当量 3.6 g	エネルギー 183 kcal たんぱく質 6.2 g 脂質 9.6 g 炭水化物 20.2 g 食塩相当量 0.2 g	エネルギー 1125 kcal たんぱく質 37.6 g 脂質 39.1 g 炭水化物 161.9 g 食塩相当量 6.4 g	
25 (水)	ごはん(220g) かぼちやのミルクスープ キッシュ レタスとささみのサラダ キャンデーチーズ	ごはん(220g) あかうおのからあげあまずあん チヂミ こまつなのナムル ぎゅうにゅう	えらべるおやつ☆ももたろう おちゃ	ゆかりおにぎり(80g) カレーうどん メンチカツ はくさいのおかかあえ きよみオレンジ	エネルギー 2500 kcal たんぱく質 80.4 g 脂質 68.7 g 炭水化物 403.5 g 食塩相当量 11.8 g
	エネルギー 664 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 15.6 g 炭水化物 115.2 g 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 859 kcal たんぱく質 29.8 g 脂質 19.9 g 炭水化物 144.8 g 食塩相当量 2.7 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 843 kcal たんぱく質 28.3 g 脂質 26.2 g 炭水化物 126.9 g 食塩相当量 6.0 g	
26 (木)	ごはん(220g) みそしる(とうふ・なめこ) いわしのみぞれに やさいとぶたにくのピリからいため ヤクルト	オムライス(ごはん220g)◎ はくさいのスープ アスパラとチーズのサラダ ぶどうゼリー◎	エクレア おちゃ	ごはん(220g) とりにくのからあげ(カレーあじ)◎ かきたまじる かみかみあえ フルーツヨーグルト	エネルギー 2317 kcal たんぱく質 84.4 g 脂質 74.3 g 炭水化物 349.4 g 食塩相当量 8.8 g
	エネルギー 695 kcal たんぱく質 25.3 g 脂質 17.5 g 炭水化物 115.2 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 792 kcal たんぱく質 28.6 g 脂質 28.1 g 炭水化物 116.1 g 食塩相当量 3.3 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 736 kcal たんぱく質 28.8 g 脂質 22.2 g 炭水化物 110.6 g 食塩相当量 2.3 g	
27 (金)	ごはん(220g) みそしる(キャベツ) めだまやき リヨネーズポテトケチャップふうみ やさいジュース	ごはん(220g) さけのクリームソースかけ ごぼうのスープ フロココリーとハムのサラダ ぎゅうにゅう	ずっしりデニッシュ おちゃ	かまあげしらすのチャーハン(ごはん220g) ぶたキムチスープ あげはるまき もりあわせサラダ パイナップルかん	エネルギー 2469 kcal たんぱく質 86.5 g 脂質 75.4 g 炭水化物 384.7 g 食塩相当量 9.6 g
	エネルギー 637 kcal たんぱく質 18.7 g 脂質 12.3 g 炭水化物 121.6 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 703 kcal たんぱく質 33.9 g 脂質 17.2 g 炭水化物 109.5 g 食塩相当量 2.0 g	エネルギー 212 kcal たんぱく質 3.5 g 脂質 8.3 g 炭水化物 31.0 g 食塩相当量 0.5 g	エネルギー 917 kcal たんぱく質 30.4 g 脂質 37.6 g 炭水化物 122.6 g 食塩相当量 4.1 g	
28 (土)	しよくパン(ブルーベリークリーム) オニオンスープ パンプキンアンサンブルエッグ アスパラサラダ ぎゅうにゅう	ごはん(220g) かれいのにつけ のっぺいじる ほうれんそうとちくわのあえもの りんご カルシウムウエハース	どらやき おちゃ	かつどん(ごはん220g) いんげんのごまあえ フルーツミックス	エネルギー 2345 kcal たんぱく質 90.0 g 脂質 79.4 g 炭水化物 334.0 g 食塩相当量 9.6 g
	エネルギー 719 kcal たんぱく質 24.4 g 脂質 38.1 g 炭水化物 74.1 g 食塩相当量 3.9 g	エネルギー 665 kcal たんぱく質 31.5 g 脂質 8.6 g 炭水化物 122.5 g 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 117 kcal たんぱく質 2.6 g 脂質 1.3 g 炭水化物 23.4 g 食塩相当量 0.2 g	エネルギー 844 kcal たんぱく質 31.5 g 脂質 31.4 g 炭水化物 114.0 g 食塩相当量 2.6 g	
29 (日)	ごはん(220g) みそしる(こまつな) スタミナなつとう きりぼしだいこんのいために バナナ	ごはん(220g) ぎゅうにくとやさいのいためにもの わかめスープ チョレギサラダ オレンジ ぎゅうにゅう	むしチーズケーキ おちゃ	ごはん(220g) さばのたつたあげ ちくぜんに えだまめのしらあえ ヨーグルト	エネルギー 2436 kcal たんぱく質 93.9 g 脂質 75.7 g 炭水化物 371.3 g 食塩相当量 8.5 g
	エネルギー 663 kcal たんぱく質 25.5 g 脂質 13.5 g 炭水化物 117.3 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 861 kcal たんぱく質 31.4 g 脂質 31.4 g 炭水化物 122.8 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 103 kcal たんぱく質 2.2 g 脂質 4.2 g 炭水化物 14.3 g 食塩相当量 0.1 g	エネルギー 809 kcal たんぱく質 34.8 g 脂質 26.6 g 炭水化物 116.9 g 食塩相当量 2.2 g	
30 (月)	ごはん(220g) みそしる(じゃがいも) にくだんご いりどうふ ふりかけ	ごはん(220g) えびフライとカニクリームコロッケ ミネストローネ ペイザンヌサラダ ぎゅうにゅう	チョコムース おちゃ	ごはん(220g) たらのおやこマヨネーズやき かすじる だいずのかふうあえ フルーツゼリー	エネルギー 2527 kcal たんぱく質 94.3 g 脂質 79.9 g 炭水化物 376.2 g 食塩相当量 10.2 g
	エネルギー 719 kcal たんぱく質 25.9 g 脂質 21.1 g 炭水化物 111.6 g 食塩相当量 3.5 g	エネルギー 924 kcal たんぱく質 30.7 g 脂質 32.2 g 炭水化物 132.7 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 92 kcal たんぱく質 2.0 g 脂質 3.7 g 炭水化物 12.8 g 食塩相当量 0.3 g	エネルギー 792 kcal たんぱく質 35.7 g 脂質 22.9 g 炭水化物 119.1 g 食塩相当量 3.2 g	
31 (火)	ごはん(220g) みそしる(さつまいも) えびのいりたまご(カレーあじ) きんぴらごぼう ヤクルト	ごはん(220g) あじのみそつけやき とりだんごスープ はくさいのゆかりあえ りんご ぎゅうにゅう	ミニカップケーキとパイのみ おちゃ	ごはん(220g) すぶた かのにコーンスープ ミニピザまん パイナップルかん	エネルギー 2426 kcal たんぱく質 91.9 g 脂質 64.3 g 炭水化物 392.6 g 食塩相当量 9.2 g
	エネルギー 699 kcal たんぱく質 25.8 g 脂質 14.4 g 炭水化物 124.3 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 701 kcal たんぱく質 33.8 g 脂質 17.0 g 炭水化物 108.8 g 食塩相当量 2.7 g	エネルギー 121 kcal たんぱく質 1.5 g 脂質 7.2 g 炭水化物 13.2 g 食塩相当量 0.2 g	エネルギー 905 kcal たんぱく質 30.8 g 脂質 25.7 g 炭水化物 146.3 g 食塩相当量 3.2 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

◎お誕生日と卒業おめでとう(^^)3月にお誕生日を迎えられる方と卒業される方のリクエストメニューです。