

令和8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。

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
1 (水)	ごはん(220g) 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 バナナ	ごはん(220g) あげざけのあまづづけ みそしる(はくさい) スタミナなっとう オレンジ ぎゅうにゅう	えらべるおやつ☆ももたろう おちゃ	しおおにぎり(100g) やきそば もりあわせサラダ いちごのフルーチェ	エネルギー 2396 kcal たんぱく質 85.6 g 脂質 69.6 g 炭水化物 377.4 g 食塩相当量 10.4 g
	エネルギー 552 kcal たんぱく質 16.4 g 脂質 7.1 g 炭水化物 111.5 g 食塩相当量 2.7 g	エネルギー 880 kcal たんぱく質 44.8 g 脂質 25.5 g 炭水化物 123.4 g 食塩相当量 3.4 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 830 kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 30.0 g 炭水化物 125.9 g 食塩相当量 4.0 g	
2 (木)	ごはん(220g) みそしる(チンゲンサイ) ポテトとウィンナーのソテー ひじきのいりに やさしいジュース	ごはん(220g) とりにくのヤンニョムソース とうふとたまごのスープ ナムル パインアップル ぎゅうにゅう	はちみつチーズトースト おちゃ	ごはん(220g) さばのしおやき◎ ぐだくさんはるさめスープ キャベツのごまずあえ フルーツヨーグルト	エネルギー 2418 kcal たんぱく質 88.1 g 脂質 73.5 g 炭水化物 376.3 g 食塩相当量 9.3 g
	エネルギー 670 kcal たんぱく質 18.1 g 脂質 16.8 g 炭水化物 122.7 g 食塩相当量 3.5 g	エネルギー 871 kcal たんぱく質 35.6 g 脂質 32.1 g 炭水化物 116.1 g 食塩相当量 2.8 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 723 kcal たんぱく質 29.0 g 脂質 20.3 g 炭水化物 113.4 g 食塩相当量 2.3 g	
3 (金)	ごはん(220g) みそしる(わかめ・ふ) れんこんのつくねやき もやしとえびのいためもの ふりかけ	ごはん(220g) あじのカレームニエル マカロニクリームスープ レタスとツナのサラダ りんご ぎゅうにゅう	カスタードケーキ おちゃ	らっきょうのピリからそばろどん(220g) にらたまスープ 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 2429 kcal たんぱく質 90.9 g 脂質 73.4 g 炭水化物 372.3 g 食塩相当量 9.1 g
	エネルギー 627 kcal たんぱく質 23.1 g 脂質 15.4 g 炭水化物 105.0 g 食塩相当量 3.6 g	エネルギー 932 kcal たんぱく質 37.1 g 脂質 32.2 g 炭水化物 133.3 g 食塩相当量 2.4 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 食塩相当量 0.0 g	エネルギー 745 kcal たんぱく質 29.2 g 脂質 19.0 g 炭水化物 119.2 g 食塩相当量 3.1 g	
4 (土)	ごはん(220g) みそしる(もやし) ベーコンエッグ なっとう ヨーグルト	かつサンド じゃがいものトマトスープ ブロッコリーサラダ オレンジ ぎゅうにゅう	マリーとホワイトロリータ おちゃ	ごはん(220g) あかうおのにつけ かしわじる ばんさんすう フルーツミックス	エネルギー 2307 kcal たんぱく質 96.0 g 脂質 78.0 g 炭水化物 321.8 g 食塩相当量 9.3 g
	エネルギー 641 kcal たんぱく質 27.6 g 脂質 15.0 g 炭水化物 101.7 g 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 875 kcal たんぱく質 38.5 g 脂質 49.8 g 炭水化物 76.9 g 食塩相当量 3.5 g	エネルギー 110 kcal たんぱく質 1.5 g 脂質 3.9 g 炭水化物 17.3 g 食塩相当量 0.1 g	エネルギー 681 kcal たんぱく質 28.4 g 脂質 9.3 g 炭水化物 125.9 g 食塩相当量 2.9 g	
5 (日)	ごはん(220g) みそしる(たまご) しのだに キャベツといかのソテー バナナ	ごはん(220g) さわらのたつたあげ とんじる はくさいのたくあんあえ フルーツゼリー ぎゅうにゅう	キットカットとせんべい おちゃ	ロコモコどん(ごはん220g) ごぼうとコーンのスープ いちごババロア	エネルギー 2467 kcal たんぱく質 95.2 g 脂質 77.7 g 炭水化物 366.2 g 食塩相当量 8.4 g
	エネルギー 690 kcal たんぱく質 28.2 g 脂質 19.4 g 炭水化物 105.9 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 851 kcal たんぱく質 34.1 g 脂質 28.7 g 炭水化物 121.5 g 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 99 kcal たんぱく質 1.6 g 脂質 3.6 g 炭水化物 15.8 g 食塩相当量 0.1 g	エネルギー 827 kcal たんぱく質 31.3 g 脂質 26.0 g 炭水化物 123.0 g 食塩相当量 2.5 g	
6 (月)	ごはん(220g) みそしる(とうふ・なめこ) とりのいりたまご ごもくに ヤクルト	ゆかりおにぎり(100g) きつねうどん ちくわのいそべあげ はるキャベツのごまマヨあえ りんご	チュロス おちゃ	ごはん(220g) 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	エネルギー 2432 kcal たんぱく質 94.4 g 脂質 65.0 g 炭水化物 382.4 g 食塩相当量 13.9 g
	エネルギー 698 kcal たんぱく質 31.6 g 脂質 14.9 g 炭水化物 116.0 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 848 kcal たんぱく質 26.7 g 脂質 25.8 g 炭水化物 129.3 g 食塩相当量 7.4 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 725 kcal たんぱく質 33.2 g 脂質 16.1 g 炭水化物 117.3 g 食塩相当量 2.9 g	
7 (火)	ごはん(220g) みそしる(こまつな) スコッチエッグ ミックスビーンズのサラダ パインアップルかん	ごはん(220g) さけのみそづけやき けんちんじる じゃがいものきんぴら オレンジ ぎゅうにゅう	メロンパン おちゃ	さんしょくどん(ごはん220g) すましじる(えびしんじょ) いんげんのしらあえ ぎゅうにゅうかん	エネルギー 2441 kcal たんぱく質 104.8 g 脂質 66.6 g 炭水化物 377.8 g 食塩相当量 10.1 g
	エネルギー 639 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 18.0 g 炭水化物 105.3 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 805 kcal たんぱく質 37.8 g 脂質 19.1 g 炭水化物 127.3 g 食塩相当量 2.6 g	エネルギー 140 kcal たんぱく質 4.0 g 脂質 2.7 g 炭水化物 25.3 g 食塩相当量 0.4 g	エネルギー 857 kcal たんぱく質 42.2 g 脂質 26.8 g 炭水化物 119.9 g 食塩相当量 3.9 g	
8 (水)	ごはん(220g) みそしる(さつまいも) クロムツのかすづけやき ぶたにくとチンゲンサイのうまに あじつけのり	ロールパン ジェノベーゼパスタ◎ たらのムニエル ジュリアンスープ ブロッコリーとコーンのサラダ ジョア	ジュース おちゃ	ピビンバふうやきにくどん(ごはん220g) ふかひれスープ ☆たんじょうかいメニュー いろどりサラダ フルーツミックス おかしケーキバイキング◎	エネルギー 2654 kcal たんぱく質 107.3 g 脂質 91.4 g 炭水化物 369.9 g 食塩相当量 10.5 g
	エネルギー 674 kcal たんぱく質 24.2 g 脂質 18.5 g 炭水化物 107.0 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 750 kcal たんぱく質 40.3 g 脂質 24.3 g 炭水化物 95.3 g 食塩相当量 4.0 g	エネルギー 73 kcal たんぱく質 0.1 g 脂質 0.2 g 炭水化物 18.4 g 食塩相当量 0.0 g	エネルギー 1157 kcal たんぱく質 42.7 g 脂質 48.4 g 炭水化物 149.2 g 食塩相当量 3.5 g	
9 (木)	ごはん(220g) みそしる(じゃがいも・コーン) すごもりたまご やさしいいかのバターじょうゆ バナナ	ごはん(220g) あじのなんばんづけ かすじる ほうれんそうのかりかりあえ ぎゅうにゅう	いちごポッキーとルマンド おちゃ	チキンカレー(ごはん220g)◎ かいそうとツナのサラダ りんご ヨーグルト	エネルギー 2456 kcal たんぱく質 87.6 g 脂質 72.1 g 炭水化物 389.5 g 食塩相当量 9.7 g
	エネルギー 644 kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 12.5 g 炭水化物 118.5 g 食塩相当量 3.3 g	エネルギー 879 kcal たんぱく質 35.5 g 脂質 28.5 g 炭水化物 125.8 g 食塩相当量 3.1 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 799 kcal たんぱく質 28.0 g 脂質 25.2 g 炭水化物 126.6 g 食塩相当量 3.2 g	
10 (金)	ごはん(220g) みそしる(とうふ・わかめ) かにたま キャベツのおかかあえ ヤクルト	おべんとう ぎゅうにゅう(おやつとき)	カステラ おちゃ	あおなおにぎり(100g) えびてんそば なすとぶたにくのみそいため オレンジ	エネルギー 2446 kcal たんぱく質 91.4 g 脂質 69.9 g 炭水化物 377.5 g 食塩相当量 10.9 g
	エネルギー 664 kcal たんぱく質 26.1 g 脂質 14.7 g 炭水化物 113.1 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 877 kcal たんぱく質 33.4 g 脂質 35.7 g 炭水化物 112.4 g 食塩相当量 2.3 g	エネルギー 88 kcal たんぱく質 1.9 g 脂質 0.5 g 炭水化物 19.3 g 食塩相当量 0.0 g	エネルギー 817 kcal たんぱく質 30.0 g 脂質 19.0 g 炭水化物 132.7 g 食塩相当量 5.4 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

◎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。