

令和8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。

にち日	朝食	昼食	おやつ	夕食	栄養価
1 (金)	ごはん (220g) みそしる (とうふ・わかめ) れんこんのつくねやき ごぼうといかのサラダ ふりかけ	ごはん (220g) あかうおのにつけ かしわじる いんげんのしらあえ おこめのムース ぎゅうにゅう	はちみつチーズトースト おちゃ	ごはん (220g) コロッケ ジュリアンスープ レタスとたまごのサラダ ゴールドキウイ	エネルギー 2460 kcal たんぱく質 93.1 g 脂質 70.9 g 炭水化物 386.4 g 食塩相当量 9.8 g
	エネルギー 648 kcal たんぱく質 24.3 g 脂質 17.3 g 炭水化物 106.0 g 食塩相当量 3.3 g	エネルギー 785 kcal たんぱく質 35.9 g 脂質 20.7 g 炭水化物 118.7 g 食塩相当量 2.9 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 873 kcal たんぱく質 27.5 g 脂質 28.6 g 炭水化物 137.6 g 食塩相当量 2.9 g	
2 (土)	ごはん (220g) みそしる (なす) ハムエッグ なっとうのオクラあえ ヤクルト	ごはん (220g) ホイコーロー チンゲンサイといかのスープ ばんさんすう パインアップル ぎゅうにゅう	コアラのマーチとパームロール おちゃ	ごはん (220g) かれいのこうみやき ちくぜんに ポテトサラダ フルーチェ	エネルギー 2383 kcal たんぱく質 97.5 g 脂質 64.3 g 炭水化物 374.2 g 食塩相当量 9.0 g
	エネルギー 623 kcal たんぱく質 26.0 g 脂質 12.3 g 炭水化物 108.9 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 871 kcal たんぱく質 35.9 g 脂質 28.2 g 炭水化物 125.2 g 食塩相当量 3.3 g	エネルギー 132 kcal たんぱく質 1.3 g 脂質 7.6 g 炭水化物 14.7 g 食塩相当量 0.2 g	エネルギー 757 kcal たんぱく質 34.3 g 脂質 16.2 g 炭水化物 125.4 g 食塩相当量 2.4 g	
3 (日)	ごはん (220g) みそしる (かぼちゃ) グラタン ほうれんそうとコーンのソテー バナナ	ごはん (220g) あじのなんばんづけ わかたけじる なすとあつあげのピリからいため ジョア	ホットケーキ おちゃ	ごはん (220g) ミートローフきのソース ブイヤベースふう ペイザンヌサラダ ぎゅうにゅうかん	エネルギー 2446 kcal たんぱく質 95.4 g 脂質 62.8 g 炭水化物 397.7 g 食塩相当量 9.4 g
	エネルギー 651 kcal たんぱく質 17.6 g 脂質 12.6 g 炭水化物 125.1 g 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 768 kcal たんぱく質 35.4 g 脂質 18.7 g 炭水化物 120.3 g 食塩相当量 3.3 g	エネルギー 138 kcal たんぱく質 3.1 g 脂質 4.6 g 炭水化物 22.3 g 食塩相当量 0.4 g	エネルギー 889 kcal たんぱく質 39.3 g 脂質 26.9 g 炭水化物 130.0 g 食塩相当量 2.9 g	
4 (月)	ごはん (220g) みそしる (チンゲンサイ) さんまのかんに きんぴらごぼう うめびしお	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	せんべいとたけのこのさ おちゃ	さんしょくどん (ごはん220g) てんかすわかめうどんじる もやしのごますあえ パインアップルかん	エネルギー 2332 kcal たんぱく質 76.6 g 脂質 73.5 g 炭水化物 351.8 g 食塩相当量 12.0 g
	エネルギー 648 kcal たんぱく質 12.3 g 脂質 16.4 g 炭水化物 110.7 g 食塩相当量 3.8 g	エネルギー 701 kcal たんぱく質 26.7 g 脂質 28.8 g 炭水化物 90.7 g 食塩相当量 4.2 g	エネルギー 111 kcal たんぱく質 1.4 g 脂質 4.7 g 炭水化物 16.1 g 食塩相当量 0.3 g	エネルギー 872 kcal たんぱく質 36.2 g 脂質 23.6 g 炭水化物 134.3 g 食塩相当量 3.7 g	
5 (火)	ごはん (220g) みそしる (こまつな) ぎょにくソーセージのたまごいため むげんピーマン あじつけのり	ごはん (220g) さばのみそに にくじゃが かみかみあえ オレンジ ぎゅうにゅう	えらべるおやつ (かしわもち・ゼリー) おちゃ	ごもくチャーハン (ごはん220g) ワンタンスープ チョレギサラダ プリン・ア・ラ・モード	エネルギー 2430 kcal たんぱく質 94.4 g 脂質 78.9 g 炭水化物 363.0 g 食塩相当量 9.6 g
	エネルギー 642 kcal たんぱく質 26.1 g 脂質 18.8 g 炭水化物 98.8 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 875 kcal たんぱく質 34.5 g 脂質 30.2 g 炭水化物 128.4 g 食塩相当量 2.5 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 832 kcal たんぱく質 32.9 g 脂質 29.0 g 炭水化物 118.1 g 食塩相当量 4.1 g	
6 (水)	ごはん (220g) キャベツとコーンのスープ スペインふうオムレツ アスパラとチーズのサラダ バナナ	ごはん (220g) さけのマヨネーズやき ぶたにくとチンゲンサイのうまに いんげんのごまみそあえ ぎゅうにゅう	ブリッツとルマンド おちゃ	てんどん (ごはん220g) もりあわせサラダ うめゼリー	エネルギー 2415 kcal たんぱく質 82.5 g 脂質 77.1 g 炭水化物 362.3 g 食塩相当量 9.5 g
	エネルギー 633 kcal たんぱく質 15.0 g 脂質 15.3 g 炭水化物 112.0 g 食塩相当量 2.7 g	エネルギー 822 kcal たんぱく質 34.1 g 脂質 30.3 g 炭水化物 109.7 g 食塩相当量 2.2 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 804 kcal たんぱく質 30.8 g 脂質 24.6 g 炭水化物 119.8 g 食塩相当量 4.2 g	
7 (木)	ごはん (220g) みそしる (たまご) ホキのみそづけやき やさいとえびのごまふうみいため キャンデーチーズ	コッペパン・りんごジャム チーズオムレツ ビーフシチュー ブロッコリーとハムのサラダ ぎゅうにゅう	エクレア おちゃ	ごはん (220g) とりのチリソース とうふとかにのコーンスープ あおなとじゃがいものザーサイあえ フルーツミックス	エネルギー 2372 kcal たんぱく質 96.2 g 脂質 78.3 g 炭水化物 337.5 g 食塩相当量 11.5 g
	エネルギー 590 kcal たんぱく質 29.6 g 脂質 11.7 g 炭水化物 94.7 g 食塩相当量 3.9 g	エネルギー 872 kcal たんぱく質 35.9 g 脂質 34.1 g 炭水化物 110.7 g 食塩相当量 4.4 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 816 kcal たんぱく質 29.0 g 脂質 26.0 g 炭水化物 124.6 g 食塩相当量 3.1 g	
8 (金)	ごはん (220g) みそしる (わかめ・ふ) にらたま かぼちゃのそぼろあんかけ ヤクルト	ごはん (220g) さわらのあまから みぞれじる キャベツとささみのごまだれ ぎゅうにゅう	いちごジャムサンド おちゃ	ドライカレー (ごはん220g) かいそうといかのサラダ フルーツヨーグルト	エネルギー 2458 kcal たんぱく質 89.1 g 脂質 73.8 g 炭水化物 382.5 g 食塩相当量 9.1 g
	エネルギー 740 kcal たんぱく質 24.3 g 脂質 18.8 g 炭水化物 126.0 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 790 kcal たんぱく質 35.9 g 脂質 22.4 g 炭水化物 115.8 g 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 159 kcal たんぱく質 4.2 g 脂質 3.8 g 炭水化物 28.6 g 食塩相当量 0.5 g	エネルギー 769 kcal たんぱく質 24.7 g 脂質 28.8 g 炭水化物 112.1 g 食塩相当量 2.7 g	
9 (土)	ごはん (220g) みそしる (もやし) だしまきたまご スタミナなっとう やさしいジュース	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 マセドアンサラダ ぎゅうにゅう	マリーとパイのみ おちゃ	ごはん (220g) マグロカツ ぐたくさんはるさめスープ こまつなのナムル パインアップル	エネルギー 2421 kcal たんぱく質 91.5 g 脂質 75.1 g 炭水化物 361.5 g 食塩相当量 10.4 g
	エネルギー 697 kcal たんぱく質 30.8 g 脂質 18.6 g 炭水化物 108.1 g 食塩相当量 3.3 g	エネルギー 826 kcal たんぱく質 31.5 g 脂質 32.2 g 炭水化物 108.4 g 食塩相当量 4.0 g	エネルギー 118 kcal たんぱく質 1.8 g 脂質 4.6 g 炭水化物 18.0 g 食塩相当量 0.2 g	エネルギー 780 kcal たんぱく質 27.4 g 脂質 19.7 g 炭水化物 127.0 g 食塩相当量 2.9 g	
10 (日)	しょくパン (はちみつクリーム) オニオンスープ チキンオムレツ レタスとツナのサラダ ぎゅうにゅう	ごはん (220g) あかうおのなんぶやき すいとんじる ほうれんそうのいりどりあえ フルーツゼリー ヨーグルト	パウンドケーキ おちゃ	ごはん (220g) すきやき えびとそらまめのかきあげ きゅうりとわかめのすのもの オレンジ	エネルギー 2469 kcal たんぱく質 94.3 g 脂質 77.9 g 炭水化物 363.8 g 食塩相当量 9.4 g
	エネルギー 756 kcal たんぱく質 27.6 g 脂質 31.1 g 炭水化物 96.4 g 食塩相当量 4.6 g	エネルギー 784 kcal たんぱく質 33.2 g 脂質 11.9 g 炭水化物 137.5 g 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 148 kcal たんぱく質 2.0 g 脂質 8.9 g 炭水化物 17.0 g 食塩相当量 0.2 g	エネルギー 781 kcal たんぱく質 31.5 g 脂質 26.0 g 炭水化物 112.9 g 食塩相当量 1.8 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