

# 令和7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。

にち日	朝食	昼食	おやつ	夕食	栄養価
21 (金)	ごはん (170g) みそしる (とうふ・なめこ) ミートボールのあまずあん ごもくに ヤクルト	ぎゅうどん (ごはん220g) みそしる (じゃがいも・わかめ) もやしのごまずあえ ぎゅうにゅう	パウンドケーキ おちゃ	ごはん (170g) さばのたつたあげ すいとんじる ひじきのしらあえ りんご	エネルギー 2289 kcal たんぱく質 85.6 g 脂質 73.3 g 炭水化物 350.8 g 食塩相当量 10.2 g
	エネルギー 610 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 15.4 g 炭水化物 103.1 g 食塩相当量 3.8 g	エネルギー 766 kcal たんぱく質 31.1 g 脂質 22.3 g 炭水化物 121.5 g 食塩相当量 3.5 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 765 kcal たんぱく質 31.0 g 脂質 26.7 g 炭水化物 109.2 g 食塩相当量 2.7 g	
22 (土)	ごはん (170g) みそしる (かぼちゃ・もやし) だしまきたまご なつとうのほうれんそうあえ うめゼリー	ごはん (170g) たらのパンこやき キャベツとコーンのカレースープ アスパラとささみのサラダ バナナ ぎゅうにゅう	コアラのマーチとパイのみ おちゃ	ごはん (170g) ホイコーロー あおなとたまごのスープ れんこんとかにかまのサラダ あんにんどうふ	エネルギー 2114 kcal たんぱく質 88.3 g 脂質 69.6 g 炭水化物 308.6 g 食塩相当量 8.7 g
	エネルギー 534 kcal たんぱく質 25.2 g 脂質 13.3 g 炭水化物 85.8 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 675 kcal たんぱく質 33.1 g 脂質 18.5 g 炭水化物 102.1 g 食塩相当量 2.4 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 食塩相当量 0.2 g	エネルギー 795 kcal たんぱく質 28.8 g 脂質 31.5 g 炭水化物 107.8 g 食塩相当量 2.9 g	
23 (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 オレンジ ぎゅうにゅう	ごはん (170g) ぎゅうにくのやさいまき ごじる ポテトサラダ やさいジュース	アルフォートとせんべい おちゃ	ごはん (170g) 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 フルーツヨーグルト	エネルギー 2109 kcal たんぱく質 77.7 g 脂質 76.7 g 炭水化物 297.0 g 食塩相当量 8.1 g
	エネルギー 595 kcal たんぱく質 19.3 g 脂質 27.4 g 炭水化物 71.4 g 食塩相当量 2.5 g	エネルギー 716 kcal たんぱく質 26.2 g 脂質 23.9 g 炭水化物 107.9 g 食塩相当量 2.7 g	エネルギー 141 kcal たんぱく質 2.3 g 脂質 5.7 g 炭水化物 21.2 g 食塩相当量 0.2 g	エネルギー 657 kcal たんぱく質 29.9 g 脂質 19.7 g 炭水化物 96.5 g 食塩相当量 2.7 g	
24 (月)	ごはん (170g) みそしる (さつまいも) ハムのいりたまご いんげんとコーンのごまだれ ヤクルト	ごはん (170g) ホキのみそづけやき とりだんごスープ かいそうとかにかまのサラダ 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 とりのからあげ ☆そつぎょうをいわうかいメニュー 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 (おやつするとき)◎	エネルギー 2292 kcal たんぱく質 98.5 g 脂質 71.2 g 炭水化物 334.4 g 食塩相当量 11.5 g
	エネルギー 586 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 15.1 g 炭水化物 99.4 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 514 kcal たんぱく質 28.7 g 脂質 7.1 g 炭水化物 87.4 g 食塩相当量 2.8 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 1009 kcal たんぱく質 43.4 g 脂質 39.4 g 炭水化物 127.4 g 食塩相当量 5.5 g	
25 (火)	ごはん (170g) みそしる (チンゲンサイ) かにたまご きんぴらごぼう バナナ	ごはん (170g) やきさばのにつけ はるさめちやわんむし (えび) だいこんとかにかまのサラダ ふりかけ ぎゅうにゅう	サッポロポテト (ベジタブル) おちゃ	ごはん (170g) スペアリブふう◎ キャベツとあさりのスープ ブロッコリーといかのサラダ きよみオレンジ	エネルギー 2106 kcal たんぱく質 82.0 g 脂質 75.1 g 炭水化物 300.1 g 食塩相当量 9.2 g
	エネルギー 622 kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 17.9 g 炭水化物 99.2 g 食塩相当量 3.4 g	エネルギー 736 kcal たんぱく質 35.3 g 脂質 31.1 g 炭水化物 88.3 g 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 116 kcal たんぱく質 1.4 g 脂質 5.0 g 炭水化物 16.6 g 食塩相当量 0.3 g	エネルギー 632 kcal たんぱく質 23.1 g 脂質 21.1 g 炭水化物 96.0 g 食塩相当量 2.6 g	
26 (水)	こくとうロールパン きのこのスープ キッシュ レタスとささみのサラダ ぎゅうにゅう	オムライス (ごはん170g)◎ 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◎	えらべるおやつ☆ももたろう おちゃ	やきにくどん (ごはん170g)◎ わかめスープ もやしときくらげのナムル パイナップルかん ヨーグルト	エネルギー 2106 kcal たんぱく質 81.0 g 脂質 79.3 g 炭水化物 282.7 g 食塩相当量 10.4 g
	エネルギー 567 kcal たんぱく質 24.2 g 脂質 24.4 g 炭水化物 64.7 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 793 kcal たんぱく質 32.8 g 脂質 32.8 g 炭水化物 101.6 g 食塩相当量 3.7 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 612 kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 15.1 g 炭水化物 99.8 g 食塩相当量 3.2 g	
27 (木)	ごはん (170g) みそしる (とうふ・わかめ) 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	サンドウィッチ だいのトマトスープ ニースふうサラダ ぎゅうにゅう	じゃがりことゼリー おちゃ	ごはん (170g) てりやきハンバーグ◎ かきたまじる ほうれんそうとさつまいものごまあえ オレンジ	エネルギー 2102 kcal たんぱく質 87.3 g 脂質 82.1 g 炭水化物 273.9 g 食塩相当量 10.1 g
	エネルギー 612 kcal たんぱく質 25.2 g 脂質 19.0 g 炭水化物 91.5 g 食塩相当量 3.3 g	エネルギー 720 kcal たんぱく質 31.4 g 脂質 39.5 g 炭水化物 69.9 g 食塩相当量 3.8 g	エネルギー 86 kcal たんぱく質 1.4 g 脂質 3.4 g 炭水化物 13.0 g 食塩相当量 0.2 g	エネルギー 684 kcal たんぱく質 29.3 g 脂質 20.2 g 炭水化物 99.5 g 食塩相当量 2.8 g	
28 (金)	ごはん (170g) みそしる (キャベツ) めだまやき ジャーマンポテトカレーあじ あじつけのり	ごはん (170g) さけのクリームソースかけ ごぼうのスープ ブロッコリーとハムのサラダ いちご ぎゅうにゅう	パンみみフディング おちゃ	たかなチャーハン (ごはん170g) とうふとわかめのキムチスープ あげはるまき チョレギサラダ パイナップルかん	エネルギー 2131 kcal たんぱく質 85.6 g 脂質 74.1 g 炭水化物 310.0 g 食塩相当量 9.6 g
	エネルギー 508 kcal たんぱく質 17.8 g 脂質 12.7 g 炭水化物 88.3 g 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 623 kcal たんぱく質 33.1 g 脂質 17.0 g 炭水化物 93.6 g 食塩相当量 2.0 g	エネルギー 198 kcal たんぱく質 6.6 g 脂質 8.5 g 炭水化物 26.7 g 食塩相当量 0.5 g	エネルギー 802 kcal たんぱく質 28.1 g 脂質 35.9 g 炭水化物 101.4 g 食塩相当量 4.3 g	
29 (土)	ごはん (170g) みそしる (もやし) なつとうのにらたまあえ いりどうふ バナナ	ごはん (170g) かれいのにつけ のっぺいじる こまつなのツナコーンあえ ぎゅうにゅう	ハッピーターン おちゃ	かつどん (ごはん170g) いんげんのごまあえ りんご ホワイトミニ	エネルギー 2216 kcal たんぱく質 88.8 g 脂質 74.2 g 炭水化物 318.4 g 食塩相当量 9.4 g
	エネルギー 617 kcal たんぱく質 27.0 g 脂質 16.2 g 炭水化物 97.6 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 731 kcal たんぱく質 37.0 g 脂質 24.6 g 炭水化物 98.3 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 167 kcal たんぱく質 1.5 g 脂質 8.4 g 炭水化物 21.5 g 食塩相当量 0.5 g	エネルギー 701 kcal たんぱく質 23.3 g 脂質 25.0 g 炭水化物 101.0 g 食塩相当量 2.7 g	
30 (日)	しょくパン (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プルエッグ アスパラサラダ ぎゅうにゅう	しおおにぎり (80g) ひやしそば◎ えびとさつまいものてんぷら◎ ほうれんそうのおかかあえ いちごバロア	ポテコ おちゃ	ごはん (170g) あじのみそづけやき にくじゃが はくさいのたくあんあえ オレンジ ヨーグルト	エネルギー 2266 kcal たんぱく質 77.2 g 脂質 78.8 g 炭水化物 330.2 g 食塩相当量 10.7 g
	エネルギー 783 kcal たんぱく質 27.2 g 脂質 39.3 g 炭水化物 88.0 g 食塩相当量 4.2 g	エネルギー 727 kcal たんぱく質 24.8 g 脂質 17.6 g 炭水化物 121.8 g 食塩相当量 4.1 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 食塩相当量 0.3 g	エネルギー 603 kcal たんぱく質 24.2 g 脂質 12.8 g 炭水化物 103.5 g 食塩相当量 2.1 g	
31 (月)	ごはん (170g) みそしる (だいこん) にくだんご だいのかふうあえ ヤクルト	ごはん (170g) あかうおのからあげあまずあん かにのコーンスープ ちゅうかふうあえもの ジョア	ミニカップケーキとしろいふうせん おちゃ	ごはん (170g) ミートソースグラタン ジュリアンスープ レタスとツナのサラダ フルーツミックス	エネルギー 2238 kcal たんぱく質 83.0 g 脂質 71.8 g 炭水化物 334.8 g 食塩相当量 9.4 g
	エネルギー 656 kcal たんぱく質 26.8 g 脂質 22.1 g 炭水化物 93.6 g 食塩相当量 3.5 g	エネルギー 692 kcal たんぱく質 30.2 g 脂質 14.4 g 炭水化物 114.1 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 111 kcal たんぱく質 1.2 g 脂質 6.0 g 炭水化物 13.1 g 食塩相当量 0.2 g	エネルギー 779 kcal たんぱく質 24.8 g 脂質 29.3 g 炭水化物 114.0 g 食塩相当量 2.5 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。