

平成30年度 給食予定表
01月

月	火 1	水 2	木 3	金 4	土 5
				豆腐入り松風焼き 切り干しとアサリの炒り煮 みかん 麦茶 きなこマカロニ 牛乳	白身魚フライ ポテトサラダ みかん 麦茶 おせんべい 牛乳
				エネルギー 570Kcal たんぱく質 25.2g 脂質 13.6g 炭水化物 85.2g 食塩相当量 1.3g	エネルギー 597Kcal たんぱく質 19.1g 脂質 17.6g 炭水化物 89.4g 食塩相当量 1.5g
7	8	9	10	11	12
しらす入り炒り卵 キャベツさらだ りんご 麦茶 くろ蒸しパン 牛乳	厚揚げピザ お浸し 大根の味噌汁 麦茶 チョコバナナ 牛乳	みそ肉じゃが 和風サラダ みかん 麦茶 小魚おやき 牛乳	煮魚 ひじき煮 かぼちゃの豆乳みそ汁 麦茶 おだんご 牛乳	あさりとコーンのシチュー ポパイサラダ バナナ 麦茶 アーモンドフィッシュ 牛乳	鶏の照り焼き ごぼうサラダ バナナ 麦茶 おせんべい 牛乳
エネルギー 577Kcal たんぱく質 22.8g 脂質 16.7g 炭水化物 82.7g 食塩相当量 1.6g	エネルギー 524Kcal たんぱく質 21.8g 脂質 17.1g 炭水化物 70.7g 食塩相当量 2.0g	エネルギー 561Kcal たんぱく質 19.5g 脂質 14.3g 炭水化物 87.1g 食塩相当量 1.8g	エネルギー 560Kcal たんぱく質 24.3g 脂質 11.5g 炭水化物 86.7g 食塩相当量 2.0g	エネルギー 578Kcal たんぱく質 20.2g 脂質 19.1g 炭水化物 80.7g 食塩相当量 1.9g	エネルギー 557Kcal たんぱく質 20.2g 脂質 14.2g 炭水化物 85.1g 食塩相当量 1.2g
14	15	16	17	18	19
	さけのチーズ衣焼き 栄養きんぴら はるさめスープ 麦茶 おにぎり 牛乳	納豆春巻き あさりと昆布の炒り煮 みかん 麦茶 たこ焼き 牛乳	ポークビーンズ ジャコと野菜のサワー漬け みかん 麦茶 アーモンドフィッシュ 牛乳	おもちつき 鶏ちゃんこ みかん コッペパン 牛乳	から揚げ マカロニサラダ みかん 麦茶 おせんべい 牛乳
	エネルギー 634Kcal たんぱく質 26.6g 脂質 13.0g 炭水化物 99.4g 食塩相当量 2.1g	エネルギー 575Kcal たんぱく質 23.3g 脂質 14.7g 炭水化物 91.4g 食塩相当量 3.6g	エネルギー 609Kcal たんぱく質 23.3g 脂質 17.3g 炭水化物 89.3g 食塩相当量 2.8g	エネルギー 665Kcal たんぱく質 20.1g 脂質 15.2g 炭水化物 110.7g 食塩相当量 1.7g	エネルギー 582Kcal たんぱく質 18.6g 脂質 15.3g 炭水化物 89.9g 食塩相当量 1.4g
21	22	23	24	25	26
ツナ入り炒り豆腐 ピビンバ かぼちゃのみそ汁 麦茶 きなこあげぱん 牛乳	スピナツエッグ かみかみ和え みかん 麦茶 プリン・おせんべい 牛乳	メンチカツ 和風サラダ けんちん汁 麦茶 やきそば 牛乳	カチャトラ じゃこサラダ コーンスープ 麦茶 アーモンドフィッシュ 牛乳	中華おこわ かじぼて焼き 大根のマリネ みかん ヨーグルトのパフェ 牛乳	さばの味噌煮 ごぼうサラダ バナナ 麦茶 おせんべい 牛乳
エネルギー 531Kcal たんぱく質 19.1g 脂質 16.5g 炭水化物 75.3g 食塩相当量 1.7g	エネルギー 531Kcal たんぱく質 23.2g 脂質 14.9g 炭水化物 74.8g 食塩相当量 2.2g	エネルギー 616Kcal たんぱく質 22.0g 脂質 17.7g 炭水化物 93.3g 食塩相当量 1.9g	エネルギー 599Kcal たんぱく質 25.7g 脂質 14.8g 炭水化物 89.4g 食塩相当量 2.4g	エネルギー 628Kcal たんぱく質 22.2g 脂質 18.6g 炭水化物 92.3g 食塩相当量 2.5g	エネルギー 562Kcal たんぱく質 15.8g 脂質 17.0g 炭水化物 84.2g 食塩相当量 1.1g
28	29	30	31		
おでん ほうれんそう胡麻和え みかん 麦茶 ノンフライドポテト 牛乳	ツナカレー ブロッコリーとエビのサラダ バナナ 肉まん 牛乳	麻婆豆腐 春雨サラダ みかん 麦茶 コーンフレーク・牛乳	さかなのマヨネーズ焼き ひじきのマリネ みそ汁 麦茶 ごへいもち 牛乳		
エネルギー 554Kcal たんぱく質 18.1g 脂質 17.4g 炭水化物 80.9g 食塩相当量 2.1g	エネルギー 613Kcal たんぱく質 20.5g 脂質 17.9g 炭水化物 91.7g 食塩相当量 2.7g	エネルギー 581Kcal たんぱく質 20.2g 脂質 13.8g 炭水化物 92.9g 食塩相当量 1.6g	エネルギー 610Kcal たんぱく質 25.1g 脂質 16.7g 炭水化物 87.1g 食塩相当量 1.6g		

西横野保育園