

令和5年度 給食予定表

01 月

月 1	火 2	水 3	木 4	金 5	土 6
			さばのみぞれ煮 変わりきんぴら みかん 麦茶 ツナパン 牛乳	野菜コロッケ バンバンジー バナナ 麦茶 小魚せんべい 牛乳	パン・牛乳 バナナ おせんべい 牛乳
			エネルギー 588Kcal たんぱく質 22.9g 脂質 22.1g 炭水化物 80.0g 食塩相当量 1.9g	エネルギー 577Kcal たんぱく質 19.6g 脂質 16.3g 炭水化物 94.0g 食塩相当量 1.0g	エネルギー 542Kcal たんぱく質 17.2g 脂質 18.4g 炭水化物 82.2g 食塩相当量 1.3g
8	9	10	11	12	13
	豆腐入り松風焼き 小松菜の煮びたし 大根の味噌汁 麦茶 みどり蒸しパン 牛乳	鮭のちゃんちゃん焼き ブロッコリー和風マヨネーズ みかん 麦茶 おだんご 牛乳	納豆春巻き あさりと切干の炒り煮 バナナ 麦茶 ごへいもち 牛乳	他人丼 キャベツさらだ かぼちゃの豆乳みそ汁 麦茶 たい焼き 牛乳	白身魚フライ ごぼうサラダ バナナ 麦茶 おせんべい 牛乳
	エネルギー 567Kcal たんぱく質 27.9g 脂質 20.5g 炭水化物 73.5g 食塩相当量 1.7g	エネルギー 567Kcal たんぱく質 25.2g 脂質 10.6g 炭水化物 98.2g 食塩相当量 1.5g	エネルギー 598Kcal たんぱく質 20.0g 脂質 14.0g 炭水化物 103.1g 食塩相当量 1.3g	エネルギー 601Kcal たんぱく質 22.7g 脂質 15.6g 炭水化物 97.3g 食塩相当量 1.7g	エネルギー 610Kcal たんぱく質 15.9g 脂質 17.9g 炭水化物 100.6g 食塩相当量 1.0g
15	16	17	18	19	20
おでん びビンバ りんご 麦茶 ドーナツ 牛乳	ドライカレー 大根のマリネ 野菜スープ 麦茶 おにぎり 牛乳	スクランブルエッグ ひじき煮 バナナ 麦茶 コーンフレーク・牛乳	ぱりぱりはるまきどん かじぼて焼き ブロッコリーのおかか和え みかん りんごのケーキ 牛乳	筑前煮のケチャップ風味 まっくろくろすけサラダ バナナ 麦茶 小魚せんべい 牛乳	ハンバーグ マカロニサラダ バナナ 麦茶 おせんべい 牛乳
エネルギー 581Kcal たんぱく質 18.3g 脂質 16.4g 炭水化物 95.7g 食塩相当量 1.8g	エネルギー 591Kcal たんぱく質 20.5g 脂質 16.2g 炭水化物 96.8g 食塩相当量 2.0g	エネルギー 562Kcal たんぱく質 21.3g 脂質 15.1g 炭水化物 88.9g 食塩相当量 2.0g	エネルギー 645Kcal たんぱく質 25.8g 脂質 23.3g 炭水化物 92.3g 食塩相当量 1.7g	エネルギー 581Kcal たんぱく質 19.8g 脂質 17.3g 炭水化物 93.3g 食塩相当量 2.1g	エネルギー 600Kcal たんぱく質 20.8g 脂質 15.9g 炭水化物 97.8g 食塩相当量 1.5g
22	23	24	25	26	27
あじフライ ゴマ酢和え こしね汁 麦茶 米粉のいちごケーキ 牛乳	ぎせい豆腐 さつまいもとごぼうのサラダ りんご 麦茶 やきそば 牛乳	かぼちゃのグラタン じゃこサラダ みかん 麦茶 ちぢみ 牛乳	中華丼 春雨サラダ バナナ 麦茶 カルシウムラスク 牛乳	お雑煮 きなこもち から揚げ みかん ぼりぼり小魚 牛乳	パン・牛乳 バナナ おせんべい 牛乳
エネルギー 641Kcal たんぱく質 22.1g 脂質 17.0g 炭水化物 104.5g 食塩相当量 1.9g	エネルギー 602Kcal たんぱく質 20.6g 脂質 21.9g 炭水化物 90.4g 食塩相当量 1.1g	エネルギー 574Kcal たんぱく質 21.6g 脂質 20.3g 炭水化物 82.7g 食塩相当量 2.2g	エネルギー 585Kcal たんぱく質 23.0g 脂質 22.1g 炭水化物 79.4g 食塩相当量 1.8g	エネルギー 677Kcal たんぱく質 28.0g 脂質 19.7g 炭水化物 112.0g 食塩相当量 1.9g	エネルギー 542Kcal たんぱく質 17.2g 脂質 18.4g 炭水化物 82.2g 食塩相当量 1.3g
29	30	31			
凍り豆腐のふわふわ煮 なめたけ和え 白菜のみそ汁 麦茶 シーチキンピラフ 牛乳	ファイバーカレー かみかみ和え バナナ 麦茶 おぐらケーキ 牛乳	麻婆豆腐 小松菜とひじきの和え物 みかん 麦茶 たこ焼き 牛乳			
エネルギー 558Kcal たんぱく質 21.9g 脂質 13.3g 炭水化物 92.3g 食塩相当量 2.0g	エネルギー 624Kcal たんぱく質 18.8g 脂質 24.8g 炭水化物 88.3g 食塩相当量 1.9g	エネルギー 631Kcal たんぱく質 25.5g 脂質 15.4g 炭水化物 103.2g 食塩相当量 1.0g			

西横野保育園