

令和5年度 給食予定表

10月

月 2	火 3	水 4	木 5	金 6	土 7
おでん 梅サラダ 梨 麦茶 アメリカンドッグ 牛乳	かじきのトマトチーズ焼き 揚げじゃがとブロッコリーのサラ ぶどう 麦茶 コーンフレーク・牛乳	豆腐の中華煮 春雨サラダ オレンジ 麦茶 きな粉おはぎ 牛乳	菊花しゅうまい 変わりきんぴら なめこのみそ汁 麦茶 マリトッツォ 牛乳	あじフライ ひじきのマリネ かきたま汁 麦茶 小魚せんべい 牛乳	から揚げ ポテトサラダ バナナ 麦茶 おせんべい 牛乳
エネルギー 559Kcal たんぱく質 19.6g 脂質 20.5g 炭水化物 79.8g 食塩相当量 2.8g	エネルギー 608Kcal たんぱく質 23.9g 脂質 19.8g 炭水化物 90.1g 食塩相当量 1.7g	エネルギー 614Kcal たんぱく質 19.0g 脂質 19.5g 炭水化物 95.0g 食塩相当量 1.0g	エネルギー 563Kcal たんぱく質 24.0g 脂質 19.5g 炭水化物 78.9g 食塩相当量 2.1g	エネルギー 584Kcal たんぱく質 24.8g 脂質 17.5g 炭水化物 86.5g 食塩相当量 2.3g	エネルギー 613Kcal たんぱく質 21.2g 脂質 22.8g 炭水化物 86.2g 食塩相当量 1.4g
9	10	11	12	13	14
	筑前煮 ブロッコリーとしめじのサラダ わかめスープ 麦茶 りんごのケーキ 牛乳	さつまいものクリームシチュー 短冊サラダ ぶどう 麦茶 チーズ蒸しパン 牛乳	ピザ春巻き 切干大根の煮つけ バナナ 麦茶 ひじきバターごはん 牛乳	ぎせい豆腐 ジャコと野菜のサワー漬け クラムスープ 麦茶 ぼりぼり小魚 牛乳	りんごジュース ビスケット
	エネルギー 615Kcal たんぱく質 21.5g 脂質 24.5g 炭水化物 84.1g 食塩相当量 1.7g	エネルギー 596Kcal たんぱく質 22.5g 脂質 11.7g 炭水化物 106.7g 食塩相当量 1.0g	エネルギー 647Kcal たんぱく質 19.0g 脂質 18.1g 炭水化物 107.4g 食塩相当量 2.1g	エネルギー 576Kcal たんぱく質 26.4g 脂質 18.0g 炭水化物 83.7g 食塩相当量 3.0g	エネルギー 422Kcal たんぱく質 3.8g 脂質 17.5g 炭水化物 64.2g 食塩相当量 0.4g
16	17	18	19	20	21
照り焼きつくね キャベツさらだ りんご 麦茶 コッペパン 牛乳	ポークビーンズ ひじきの中華和え きのこのすまし汁 麦茶 米粉のメープルケーキ 牛乳	お菓子詰め合わせ りんごジュース	他人丼 ビビンバ バナナ 麦茶 たこ焼き 牛乳	メンチカツ 鉄骨サラダ ミネストローネ 麦茶 ノンフライドポテト 牛乳	パン・牛乳 バナナ おせんべい 牛乳
エネルギー 574Kcal たんぱく質 22.7g 脂質 19.0g 炭水化物 84.4g 食塩相当量 1.7g	エネルギー 612Kcal たんぱく質 22.0g 脂質 14.3g 炭水化物 104.4g 食塩相当量 3.0g	エネルギー 208Kcal たんぱく質 1.3g 脂質 5.0g 炭水化物 40.6g 食塩相当量 0.2g	エネルギー 611Kcal たんぱく質 25.3g 脂質 13.4g 炭水化物 100.8g 食塩相当量 0.9g	エネルギー 607Kcal たんぱく質 18.7g 脂質 24.3g 炭水化物 88.7g 食塩相当量 2.2g	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
23	24	25	26	27	28
白菜と油揚げの卵とじ ブロッコリーのチーズ焼き 根菜豆乳みそ汁 麦茶 お好み焼き 牛乳	中華風ローストチキン ツナと野菜のマリネ りんご 麦茶 かぼちゃサンド 牛乳	さばのスパイシー焼き ひじき煮 野菜スープ 麦茶 おにぎり 牛乳	大豆コロコロカレー 大根サラダ パイん缶 麦茶 チョコバナナ 牛乳	ハンバーグきのこソース おいもとおまめのサラダ バナナ 麦茶 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 593Kcal たんぱく質 23.6g 脂質 22.1g 炭水化物 81.0g 食塩相当量 2.1g	エネルギー 602Kcal たんぱく質 25.7g 脂質 21.4g 炭水化物 83.9g 食塩相当量 1.4g	エネルギー 622Kcal たんぱく質 22.9g 脂質 18.9g 炭水化物 95.1g 食塩相当量 2.5g	エネルギー 559Kcal たんぱく質 19.6g 脂質 17.2g 炭水化物 89.7g 食塩相当量 1.9g	エネルギー 625Kcal たんぱく質 27.2g 脂質 23.2g 炭水化物 84.0g 食塩相当量 1.8g	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
30	31				
さけとほうれん草のグラタン 切干ナムル りんご 麦茶 焼きうどん 牛乳	高野豆腐のチャンプル ほうれん草の納豆あえ けんちん汁 麦茶 きなこマカロニ 牛乳				
エネルギー 676Kcal たんぱく質 25.2g 脂質 26.8g 炭水化物 92.5g 食塩相当量 2.1g	エネルギー 558Kcal たんぱく質 26.6g 脂質 14.5g 炭水化物 95.7g 食塩相当量 2.2g				

西横野保育園