

令和2年度 給食予定表
10月

月	火	水	木 1	金 2	土 3
			豆腐入り松風焼き ほうれんそう胡麻和え りんご 麦茶 ぼりぼり小魚 牛乳	さつまいものクリームシチュー ひじき煮 バナナ 麦茶 おせんべい 牛乳	おせんべい りんごジュース
			エネルギー 589Kcal たんぱく質 26.9g 脂質 15.5g 炭水化物 84.3g 食塩相当量 1.2g	エネルギー 596Kcal たんぱく質 19.1g 脂質 11.6g 炭水化物 103.3g 食塩相当量 1.4g	エネルギー 111Kcal たんぱく質 0.9g 脂質 0.2g 炭水化物 26.5g 食塩相当量 0.1g
5	6	7	8	9	10
白身魚フライ かぼちゃの小倉煮 野菜スープ 麦茶 クリームコンフェ 牛乳	豆腐とエビのケチャップ煮 中華サラダ りんご 麦茶 きなこマカロニ 牛乳	みそ肉じゃが いわしときゅうりの和え物 バナナ 麦茶 杏仁豆腐 牛乳	おでん なめたけ和え りんご 麦茶 おだんご 牛乳	ハンバーグきのこソース チーズサラダ すまし汁 麦茶 ぼりぼり小魚 牛乳	かじきの味噌漬け焼き マカロニサラダ バナナ 麦茶 おせんべい 牛乳
エネルギー 600Kcal たんぱく質 21.7g 脂質 15.7g 炭水化物 91.7g 食塩相当量 2.0g	エネルギー 585Kcal たんぱく質 21.8g 脂質 13.3g 炭水化物 91.9g 食塩相当量 1.8g	エネルギー 549Kcal たんぱく質 19.3g 脂質 16.2g 炭水化物 80.4g 食塩相当量 0.9g	エネルギー 584Kcal たんぱく質 19.1g 脂質 12.8g 炭水化物 97.2g 食塩相当量 2.0g	エネルギー 575Kcal たんぱく質 28.4g 脂質 18.3g 炭水化物 70.8g 食塩相当量 2.7g	エネルギー 557Kcal たんぱく質 21.8g 脂質 12.4g 炭水化物 86.9g 食塩相当量 1.1g
12	13	14	15	16	17
しらす入り厚焼き卵 ひじきのマリネ りんご 麦茶 野菜マフィン 牛乳	ピザ春巻き あさりと切干の炒り煮 バナナ 麦茶 肉まん 牛乳	筑前煮 もやしとかにかまの酢味噌和え パン缶 麦茶 コーンフレーク・牛乳	かじぼて焼き ビビンバ かぼちゃスープ 麦茶 コッペパン 牛乳	肉団子のもちもち蒸し きのこサラダ ジュリアンスープ 麦茶 ぼりぼり小魚 牛乳	から揚げ ブロッコリーごま和え バナナ 麦茶 おせんべい 牛乳
エネルギー 576Kcal たんぱく質 22.1g 脂質 16.7g 炭水化物 83.3g 食塩相当量 2.0g	エネルギー 618Kcal たんぱく質 19.3g 脂質 17.8g 炭水化物 93.5g 食塩相当量 1.8g	エネルギー 586Kcal たんぱく質 19.2g 脂質 10.8g 炭水化物 101.3g 食塩相当量 1.9g	エネルギー 599Kcal たんぱく質 21.6g 脂質 19.0g 炭水化物 83.1g 食塩相当量 1.9g	エネルギー 589Kcal たんぱく質 23.7g 脂質 15.8g 炭水化物 86.6g 食塩相当量 2.9g	エネルギー 617Kcal たんぱく質 19.9g 脂質 20.9g 炭水化物 85.0g 食塩相当量 1.1g
19	20	21	22	23	24
さばの塩焼き バンバンジー りんご 麦茶 おにぎり 牛乳	ぎせい豆腐 切干ナムル パン缶 麦茶 焼きうどん 牛乳	鶏肉のさっぱり煮 わかめとツナのサラダ 豆乳みそ汁 麦茶 チーズ蒸しパン 牛乳	大豆のトマト煮 チンゲンサイサラダ りんご 麦茶 焼き芋 牛乳	さつまいものグラタン キャロットリボンのサラダ みそ汁 麦茶 ぼりぼり小魚 牛乳	ハンバーグ ポテトサラダ バナナ 麦茶 おせんべい 牛乳
エネルギー 608Kcal たんぱく質 19.7g 脂質 15.1g 炭水化物 96.1g 食塩相当量 1.0g	エネルギー 615Kcal たんぱく質 21.9g 脂質 21.3g 炭水化物 80.9g 食塩相当量 2.0g	エネルギー 605Kcal たんぱく質 26.4g 脂質 17.1g 炭水化物 82.5g 食塩相当量 1.5g	エネルギー 567Kcal たんぱく質 15.7g 脂質 11.4g 炭水化物 99.7g 食塩相当量 1.7g	エネルギー 583Kcal たんぱく質 21.4g 脂質 17.2g 炭水化物 84.0g 食塩相当量 1.8g	エネルギー 635Kcal たんぱく質 20.9g 脂質 21.0g 炭水化物 89.5g 食塩相当量 1.5g
26	27	28	29	30	31
マカロニ木こり風 変わりきんぴら バナナ 麦茶 ヨーグルト おせんべい	野菜コロッケ キャベツさらだ クラムスープ 麦茶 パンプキンケーキ 牛乳	麻婆豆腐 春雨サラダ にらたまスープ 麦茶 ドーナツ 牛乳	ファイバーカレー ジャコと野菜のサワー漬け りんご 麦茶 チョコバナナ 牛乳	白菜と油揚げの卵とじ おいもとおまめのサラダ 田舎汁 麦茶 ぼりぼり小魚 牛乳	さばのみぞれ煮 ごぼうサラダ バナナ 麦茶 おせんべい 牛乳
エネルギー 591Kcal たんぱく質 18.4g 脂質 8.8g 炭水化物 109.7g 食塩相当量 1.5g	エネルギー 635Kcal たんぱく質 15.5g 脂質 20.8g 炭水化物 94.3g 食塩相当量 1.8g	エネルギー 598Kcal たんぱく質 22.0g 脂質 17.1g 炭水化物 87.1g 食塩相当量 2.0g	エネルギー 568Kcal たんぱく質 15.2g 脂質 18.6g 炭水化物 85.1g 食塩相当量 2.1g	エネルギー 604Kcal たんぱく質 24.4g 脂質 19.7g 炭水化物 79.7g 食塩相当量 2.6g	エネルギー 591Kcal たんぱく質 15.7g 脂質 19.5g 炭水化物 86.6g 食塩相当量 1.2g

西横野保育園