

平成30年度 給食予定表  
10月

月 1	火 2	水 3	木 4	金 5	土 6
豆腐とエビのケチャップ煮 ブロッコリーのおかか和え 梨 麦茶 きのこのスパゲティー 牛乳	おでん にんじんのマリネサラダ バナナ 麦茶 おにぎり 牛乳	鮭のちゃんちゃん焼き ちくわとほうれんそうのおろし和 ぶどう 麦茶 きなこあげぱん 牛乳	他人丼 ジャコと野菜のサワー漬け かぼちゃの豆乳みそ汁 麦茶 ノンフライドポテト 牛乳	さつまいものクリームシチュー ひじき煮 梨 麦茶 アーモンドフィッシュ 牛乳	りんごジュース おせんべい
エネルギー 573Kcal たんぱく質 23.3g 脂質 12.5g 炭水化物 90.7g 食塩相当量 2.2g	エネルギー 622Kcal たんぱく質 19.9g 脂質 13.5g 炭水化物 103.4g 食塩相当量 1.8g	エネルギー 594Kcal たんぱく質 29.4g 脂質 16.3g 炭水化物 81.6g 食塩相当量 2.3g	エネルギー 604Kcal たんぱく質 23.6g 脂質 20.2g 炭水化物 79.8g 食塩相当量 3.0g	エネルギー 581Kcal たんぱく質 22.1g 脂質 13.9g 炭水化物 91.4g 食塩相当量 1.4g	エネルギー 364Kcal たんぱく質 3.4g 脂質 5.4g 炭水化物 75.7g 食塩相当量 0.3g
8	9	10	11	12	13
	筑前煮 ゴマ酢和え わかめスープ 麦茶 ツナパン 牛乳	ドライカレー 大根のマリネ バナナ 麦茶 たい焼き 牛乳	スピナッツエッグ 変わりきんぴら ジュリアンスープ 麦茶 ふかし芋 牛乳	さばのケチャップ和え かぼちゃのセサミサラダ 梨 麦茶 やきそば 牛乳	野菜コロケ ごぼうサラダ バナナ 麦茶 おせんべい 牛乳
	エネルギー 589Kcal たんぱく質 22.6g 脂質 19.9g 炭水化物 78.7g 食塩相当量 1.8g	エネルギー 570Kcal たんぱく質 16.5g 脂質 14.7g 炭水化物 91.9g 食塩相当量 1.5g	エネルギー 556Kcal たんぱく質 20.0g 脂質 13.3g 炭水化物 87.4g 食塩相当量 3.0g	エネルギー 605Kcal たんぱく質 16.7g 脂質 20.5g 炭水化物 85.4g 食塩相当量 1.1g	エネルギー 607Kcal たんぱく質 12.7g 脂質 18.8g 炭水化物 95.7g 食塩相当量 1.1g
15	16	17	18	19	20
さんまの蒲焼 ひじきの中華和え 梨 麦茶 ピザトースト 牛乳	スクランブルエッグ パンパンジー ぶどう 麦茶 こぎつねごはん 牛乳	麻婆豆腐 春雨サラダ バナナ 麦茶 ヨーグルト おせんべい	さつまいものグラタン かみかみ和え かき 麦茶 小魚おやき 牛乳	肉団子のもちもち蒸し 切り干しとアサリの炒り煮 バナナ 麦茶 アーモンドフィッシュ 牛乳	さばの味噌焼き ポテトサラダ バナナ 麦茶 おせんべい 牛乳
エネルギー 552Kcal たんぱく質 21.8g 脂質 16.9g 炭水化物 75.6g 食塩相当量 2.8g	エネルギー 640Kcal たんぱく質 24.1g 脂質 17.7g 炭水化物 93.0g 食塩相当量 1.3g	エネルギー 507Kcal たんぱく質 18.8g 脂質 9.1g 炭水化物 86.4g 食塩相当量 1.3g	エネルギー 579Kcal たんぱく質 20.2g 脂質 16.7g 炭水化物 85.3g 食塩相当量 2.1g	エネルギー 598Kcal たんぱく質 23.2g 脂質 13.9g 炭水化物 94.1g 食塩相当量 1.6g	エネルギー 581Kcal たんぱく質 16.9g 脂質 19.3g 炭水化物 83.0g 食塩相当量 1.0g
22	23	24	25	26	27
かじきのトマトチーズ焼き ビビンバ 野菜スープ 麦茶 ホットドッグパン 牛乳	吉野煮 ブロッコリーとエビのサラダ ぶどう 麦茶 たこ焼き 牛乳	豚肉うめしょうが焼き 小松菜とひじきの和え物 大根の味噌汁 麦茶 パンブキンケーキ 牛乳	ごはん ソーセージのラタトゥイユ ポテトスナックサラダ 焼き芋 牛乳	大豆のチリコンカン マカロニサラダ バナナ 麦茶 アーモンドフィッシュ 牛乳	照り焼きつくね マカロニサラダ バナナ 麦茶 おせんべい 牛乳
エネルギー 580Kcal たんぱく質 26.5g 脂質 18.9g 炭水化物 73.4g 食塩相当量 2.3g	エネルギー 593Kcal たんぱく質 22.8g 脂質 17.1g 炭水化物 85.1g 食塩相当量 1.4g	エネルギー 544Kcal たんぱく質 19.2g 脂質 21.9g 炭水化物 64.4g 食塩相当量 2.0g	エネルギー 506Kcal たんぱく質 13.7g 脂質 18.4g 炭水化物 71.2g 食塩相当量 1.8g	エネルギー 591Kcal たんぱく質 22.6g 脂質 16.5g 炭水化物 86.7g 食塩相当量 1.5g	エネルギー 637Kcal たんぱく質 24.1g 脂質 17.9g 炭水化物 92.5g 食塩相当量 1.7g
29	30	31			
白身魚のマヨネーズやき まっくろくろすけサラダ りんご 麦茶 ミルクすいとん 牛乳	大豆コロコロカレー きのこサラダ バナナ 麦茶 コッペパン 牛乳	野菜コロケ ジャコと野菜のサワー漬け こしね汁 麦茶 ちぢみ 牛乳			
エネルギー 529Kcal たんぱく質 20.9g 脂質 12.5g 炭水化物 84.1g 食塩相当量 1.2g	エネルギー 598Kcal たんぱく質 19.1g 脂質 17.9g 炭水化物 90.2g 食塩相当量 2.0g	エネルギー 596Kcal たんぱく質 19.9g 脂質 22.3g 炭水化物 76.5g 食塩相当量 3.3g			

西横野保育園