

令和5年度 給 食 予 定 表  
11 月

月	火	水 1	木 2	金 3	土 4
		みそ肉じゃが まっくろくろすけサラダ バナナ 麦茶 チョコフレンチトースト 牛乳	親子丼 ジャコと野菜のサワー漬け かぼちゃの豆乳みそ汁 麦茶 焼き芋 牛乳		パン・牛乳 バナナ おせんべい 牛乳
		エネルギー 601Kcal たんぱく質 23.9g 脂 質 20.3g 炭水化物 88.0g 食塩相当量 1.8g	エネルギー 572Kcal たんぱく質 23.6g 脂 質 14.1g 炭水化物 94.7g 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
6	7	8	9	10	11
麻婆豆腐 春雨サラダ バナナ 麦茶 コッペパン 牛乳	クリームシチュー 切干大根のゴマズ和え パイン缶 麦茶 たこ焼き 牛乳	ご飯 ソーセージのラタトゥイユ ポテトスナックサラダ みかん やきそば 牛乳	お菓子詰め合わせ りんごジュース	ドライカレー ポパイサラダ バナナ 麦茶 ぼりぼり小魚 牛乳	ハンバーグ ごぼうサラダ バナナ 麦茶 おせんべい 牛乳
エネルギー 588Kcal たんぱく質 21.1g 脂 質 17.1g 炭水化物 92.3g 食塩相当量 1.5g	エネルギー 605Kcal たんぱく質 25.5g 脂 質 9.3g 炭水化物 112.1g 食塩相当量 1.1g	エネルギー 598Kcal たんぱく質 18.6g 脂 質 21.4g 炭水化物 89.9g 食塩相当量 1.8g	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 580Kcal たんぱく質 21.3g 脂 質 17.5g 炭水化物 90.4g 食塩相当量 1.8g	エネルギー 576Kcal たんぱく質 18.7g 脂 質 16.0g 炭水化物 94.3g 食塩相当量 1.0g
13	14	15	16	17	18
さばの梅肉煮 小松菜とひじきの和え物 すまし汁 麦茶 セサミトースト 牛乳	高野豆腐の卵とじ ブロッコリーとしめじのサラダ りんご 麦茶 コーンフレーク・牛乳	吉野煮 じゃこサラダ バナナ 麦茶 こへいもち 牛乳	ピザバーグ けんちん煮 りんご 麦茶 ぼりぼり小魚 牛乳	こぎつねごはん 鮭のタンドリー風 大根のマリネ みかん ヨーグルトのパフェ 牛乳	から揚げ マカロニサラダ バナナ 麦茶 おせんべい 牛乳
エネルギー 617Kcal たんぱく質 20.7g 脂 質 26.1g 炭水化物 81.0g 食塩相当量 2.6g	エネルギー 586Kcal たんぱく質 19.6g 脂 質 21.7g 炭水化物 84.7g 食塩相当量 1.8g	エネルギー 571Kcal たんぱく質 20.1g 脂 質 8.5g 炭水化物 109.2g 食塩相当量 1.9g	エネルギー 609Kcal たんぱく質 27.9g 脂 質 19.1g 炭水化物 89.5g 食塩相当量 1.8g	エネルギー 601Kcal たんぱく質 27.2g 脂 質 17.4g 炭水化物 89.8g 食塩相当量 2.6g	エネルギー 631Kcal たんぱく質 21.4g 脂 質 18.7g 炭水化物 97.8g 食塩相当量 1.6g
20	21	22	23	24	25
スピナッツエッグ 変わりきんぴら みそ汁 麦茶 おにぎり 牛乳	ファイバーカレー パンパンジー バナナ 麦茶 二色サンドイッチ（たまご・いち 牛乳	すきやき風煮 ブロッコリーとエビのサラダ みかん 麦茶 スイートポテト 牛乳		白身魚フライ ひじきのマリネ かぼちゃスープ 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 622Kcal たんぱく質 26.0g 脂 質 15.0g 炭水化物 99.9g 食塩相当量 2.4g	エネルギー 619Kcal たんぱく質 24.1g 脂 質 19.4g 炭水化物 94.0g 食塩相当量 1.7g	エネルギー 595Kcal たんぱく質 22.6g 脂 質 21.6g 炭水化物 83.1g 食塩相当量 1.0g		エネルギー 602Kcal たんぱく質 25.0g 脂 質 19.8g 炭水化物 87.1g 食塩相当量 2.0g	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
27	28	29	30		
鮭のちゃんちゃん焼き 揚げじゃがとブロッコリーのサラ かきたま汁 麦茶 ナポリタン 牛乳	厚揚げそぼろ煮 春雨サラダ バナナ 麦茶 蒸しパン（さつま芋 牛乳	シェパーズパイ ひじき煮 みかん 麦茶 プリン・クラッカー 牛乳	豆腐いりいが蒸し ほうれんそう胡麻和え きのこのすまし汁 麦茶 マヨジャコトースト 牛乳		
エネルギー 555Kcal たんぱく質 27.8g 脂 質 19.2g 炭水化物 74.8g 食塩相当量 2.7g	エネルギー 584Kcal たんぱく質 21.1g 脂 質 16.8g 炭水化物 91.6g 食塩相当量 1.4g	エネルギー 625Kcal たんぱく質 22.0g 脂 質 22.5g 炭水化物 91.0g 食塩相当量 1.8g	エネルギー 540Kcal たんぱく質 25.0g 脂 質 18.3g 炭水化物 74.7g 食塩相当量 3.1g		

西横野保育園