

令和2年度 給食予定表

11月

月 2	火 3	水 4	木 5	金 6	土 7
吉野煮 大根のマリネ かきたま汁 麦茶 おにぎり 牛乳		ドライカレー じゃこサラダ りんご 麦茶 コーンフレーク・牛乳	お菓子詰め合わせ りんごジュース	ポテトオムレツ 小松菜とひじきの和え物 みかん 麦茶 ぼりぼり小魚 牛乳	野菜コロッケ マカロニサラダ みかん 麦茶 おせんべい 牛乳
エネルギー 617Kcal たんぱく質 22.8g 脂質 11.2g 炭水化物 103.8g 食塩相当量 2.4g		エネルギー 532Kcal たんぱく質 17.3g 脂質 11.7g 炭水化物 88.5g 食塩相当量 2.0g	エネルギー 313Kcal たんぱく質 1.4g 脂質 5.1g 炭水化物 65.9g 食塩相当量 0.1g	エネルギー 610Kcal たんぱく質 22.2g 脂質 17.8g 炭水化物 89.2g 食塩相当量 1.7g	エネルギー 651Kcal たんぱく質 15.8g 脂質 19.9g 炭水化物 100.6g 食塩相当量 1.4g
9	10	11	12	13	14
高野豆腐のそぼろあん 揚げじゃがとブロッコリーのサラ 大根の味噌汁 麦茶 みかん おせんべい 牛乳	さばの味噌焼き ちくわとほうれんそうのおろし和 りんご 麦茶 やきそば 牛乳	和風スクランブルエッグ ひじき煮 バナナ 麦茶 きなこあげぱん 牛乳	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 ごはん シーチキンピラフ 牛乳	家郷豆腐 鉄骨サラダ バナナ 麦茶 ふかし芋 牛乳	かじきのバター焼き 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 580Kcal たんぱく質 20.7g 脂質 19.9g 炭水化物 77.9g 食塩相当量 1.7g	エネルギー 550Kcal たんぱく質 20.3g 脂質 15.8g 炭水化物 78.8g 食塩相当量 1.6g	エネルギー 591Kcal たんぱく質 23.0g 脂質 19.6g 炭水化物 79.7g 食塩相当量 1.7g	エネルギー 603Kcal たんぱく質 18.2g 脂質 20.6g 炭水化物 85.3g 食塩相当量 2.4g	エネルギー 642Kcal たんぱく質 21.5g 脂質 19.8g 炭水化物 94.5g 食塩相当量 1.1g	エネルギー 571Kcal たんぱく質 21.0g 脂質 17.3g 炭水化物 80.7g 食塩相当量 1.2g
16	17	18	19	20	21
お好み焼き風豆腐ハンバーグ かぼちゃサラダ 野菜スープ 麦茶 ドーナツ 牛乳	メンチカツ にんじんのマリネサラダ りんご 麦茶 ツナパン 牛乳	煮魚 切り干しとアサリの炒り煮 豆乳みそ汁 麦茶 みたらしまカロニ 牛乳	こぎつねごはん 鮭のタンドリー風 ウインナー きのこサラダ かき ミニケーキ 牛乳	ひじき入り厚焼き玉子 カラフルチンジャオロース みかん 麦茶 たこ焼き 牛乳	から揚げ ごぼうサラダ みかん 麦茶 おせんべい 牛乳
エネルギー 630Kcal たんぱく質 23.5g 脂質 21.1g 炭水化物 84.1g 食塩相当量 2.3g	エネルギー 610Kcal たんぱく質 22.0g 脂質 18.1g 炭水化物 89.2g 食塩相当量 1.6g	エネルギー 552Kcal たんぱく質 25.1g 脂質 11.9g 炭水化物 82.6g 食塩相当量 2.2g	エネルギー 648Kcal たんぱく質 29.0g 脂質 28.6g 炭水化物 68.1g 食塩相当量 3.1g	エネルギー 596Kcal たんぱく質 24.8g 脂質 18.7g 炭水化物 77.3g 食塩相当量 1.6g	エネルギー 657Kcal たんぱく質 19.7g 脂質 23.0g 炭水化物 90.7g 食塩相当量 1.1g
23	24	25	26	27	28
	親子丼 栄養きんぴら なめこのみそ汁 麦茶 小魚おやき 牛乳	厚揚げピザ かぼちゃの小倉煮 はるさめスープ 麦茶 みかん おせんべい 牛乳	ししゃもフリッター ひじきのマリネ りんご 麦茶 味噌煮込みうどん 牛乳	ポークカレー 切干大根のゴマズ和え バナナ 麦茶 ぼりぼり小魚 牛乳	照り焼きつくね マカロニサラダ みかん 麦茶 おせんべい 牛乳
	エネルギー 549Kcal たんぱく質 24.5g 脂質 14.0g 炭水化物 78.8g 食塩相当量 2.0g	エネルギー 596Kcal たんぱく質 21.3g 脂質 15.8g 炭水化物 91.2g 食塩相当量 2.2g	エネルギー 542Kcal たんぱく質 19.1g 脂質 14.3g 炭水化物 82.8g 食塩相当量 1.2g	エネルギー 575Kcal たんぱく質 21.2g 脂質 12.9g 炭水化物 93.0g 食塩相当量 1.7g	エネルギー 654Kcal たんぱく質 24.9g 脂質 18.7g 炭水化物 94.4g 食塩相当量 1.8g
30					
すきやき風煮 ブロッコリーごま和え みかん 麦茶 ノンフライドポテト 牛乳					
エネルギー 553Kcal たんぱく質 20.4g 脂質 15.9g 炭水化物 81.1g 食塩相当量 1.2g					

西横野保育園