

令和5年度 給食予定表

03月

月	火	水	木	金 1	土 2
				鮭のちゃんちゃん焼き かぼちゃサラダ いよかん 麦茶 ぼりぼり小魚 牛乳 エネルギー 568Kcal たんぱく質 26.4g 脂質 14.4g 炭水化物 90.3g 食塩相当量 1.4g	野菜コロッケ ごぼうサラダ バナナ 麦茶 おせんべい 牛乳 エネルギー 575Kcal たんぱく質 13.0g 脂質 15.4g 炭水化物 101.0g 食塩相当量 0.8g
4	5	6	7	8	9
厚揚げピザ ポパイサラダ バナナ 麦茶 3色蒸しパン 牛乳 エネルギー 566Kcal たんぱく質 22.6g 脂質 18.9g 炭水化物 81.8g 食塩相当量 1.9g	サバのオリーブ焼き 小松菜とひじきの和え物 いよかん 麦茶 コーンフレーク・牛乳 エネルギー 578Kcal たんぱく質 18.5g 脂質 21.3g 炭水化物 83.1g 食塩相当量 1.7g	肉じゃが ジャコと野菜のサワー漬け かぼちゃの豆乳みそ汁 麦茶 おにぎり 牛乳 エネルギー 627Kcal たんぱく質 23.2g 脂質 13.4g 炭水化物 109.4g 食塩相当量 2.5g	納豆春巻き 切り干しとアサリの炒り煮 バナナ 麦茶 ピザトースト 牛乳 エネルギー 588Kcal たんぱく質 26.4g 脂質 16.9g 炭水化物 89.0g 食塩相当量 2.0g	和風スクランブルエッグ 揚げじゃがとブロッコリーのサラ りんご 麦茶 ぼりぼり小魚 牛乳 エネルギー 598Kcal たんぱく質 23.3g 脂質 20.5g 炭水化物 87.7g 食塩相当量 1.3g	パン・牛乳 バナナ おせんべい 牛乳 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
11	12	13	14	15	16
麻婆豆腐 春雨サラダ オレンジ 麦茶 やきそば 牛乳 エネルギー 585Kcal たんぱく質 22.5g 脂質 19.1g 炭水化物 87.6g 食塩相当量 1.2g	親子丼 梅サラダ 田舎汁 麦茶 ドーナツ 牛乳 エネルギー 579Kcal たんぱく質 22.6g 脂質 14.4g 炭水化物 95.7g 食塩相当量 2.4g	さつまいものクリームシチュー ひじきのマリネ バナナ 麦茶 かぼちゃサンド 牛乳 エネルギー 639Kcal たんぱく質 24.7g 脂質 18.7g 炭水化物 99.1g 食塩相当量 1.4g	鮭のまぜ寿司 バターロールパン 鶏肉のマーマレード煮 かじきのトマトチーズ焼き ブロッコリーごま和え 切干ナムル いちご エネルギー 726Kcal たんぱく質 33.2g 脂質 22.0g 炭水化物 106.7g 食塩相当量 2.7g	ドライカレー キャベツさらだ オレンジ 麦茶 ぼりぼり小魚 牛乳 エネルギー 546Kcal たんぱく質 20.9g 脂質 16.8g 炭水化物 85.5g 食塩相当量 1.3g	パン・牛乳 バナナ おせんべい 牛乳 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
18	19	20	21	22	23
吉野煮 ブロッコリーのカレーマヨ和え かきたま汁 麦茶 ホットドッグパン 牛乳 エネルギー 550Kcal たんぱく質 23.0g 脂質 18.8g 炭水化物 79.8g 食塩相当量 2.4g	ぎせい豆腐 小松菜の納豆和え オレンジ 麦茶 米粉のいちごケーキ 牛乳 エネルギー 583Kcal たんぱく質 22.4g 脂質 12.4g 炭水化物 100.3g 食塩相当量 1.5g		さばの味噌漬け焼き キャロットリボンのサラダ バナナ 麦茶 みたらしマカロニ 牛乳 エネルギー 561Kcal たんぱく質 19.5g 脂質 20.1g 炭水化物 80.2g 食塩相当量 1.2g	菜の花ボール ひじき煮 春野菜のふわふわ汁 麦茶 マヨジャコトースト 牛乳 エネルギー 600Kcal たんぱく質 26.4g 脂質 20.0g 炭水化物 84.7g 食塩相当量 3.6g	から揚げ ごぼうサラダ バナナ 麦茶 おせんべい 牛乳 エネルギー 655Kcal たんぱく質 19.9g 脂質 21.9g 炭水化物 98.8g 食塩相当量 1.2g
25	26	27	28	29	30
おでん パンバンジー でこポン 麦茶 きなこあげばん 牛乳 エネルギー 577Kcal たんぱく質 22.3g 脂質 21.3g 炭水化物 78.9g 食塩相当量 1.9g	ツナカレー まっくろくろすけサラダ バナナ 麦茶 ごへいもち 牛乳 エネルギー 561Kcal たんぱく質 15.7g 脂質 11.5g 炭水化物 105.9g 食塩相当量 2.1g	ピザバーグ ポテトサラダ コーンスープ 麦茶 チョコバナナ 牛乳 エネルギー 689Kcal たんぱく質 27.5g 脂質 26.9g 炭水化物 93.4g 食塩相当量 2.2g	紅白餅 エネルギー 268Kcal たんぱく質 5.5g 脂質 0.6g 炭水化物 63.8g 食塩相当量 0.1g	照り焼きつくね 切干大根のゴマズ和え バナナ 麦茶 ぼりぼり小魚 牛乳 エネルギー 595Kcal たんぱく質 26.5g 脂質 16.8g 炭水化物 91.3g 食塩相当量 1.7g	パン・牛乳 バナナ おせんべい 牛乳 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

西横野保育園