

令和5年度 給食予定表
06月

月	火	水	木 1	金 2	土 3
			ハンバーグ ポテトサラダ ビタミンAスープ 麦茶 かたつむりケーキ 牛乳	ぎせい豆腐 ビビンバ クラムスープ 麦茶 ぼりぼり小魚 牛乳	こぎつねごはん 牛乳
			エネルギー 587Kcal たんぱく質 21.2g 脂質 23.7g 炭水化物 79.8g 食塩相当量 1.6g	エネルギー 579Kcal たんぱく質 24.8g 脂質 16.5g 炭水化物 89.8g 食塩相当量 2.1g	エネルギー 256Kcal たんぱく質 9.4g 脂質 8.4g 炭水化物 37.9g 食塩相当量 0.7g
5	6	7	8	9	10
さかなのマヨネーズ焼き 切干大根の煮つけ みそ汁 麦茶 かぼちゃサンド 牛乳	他人井 梅サラダ バナナ 麦茶 コーンフレーク・牛乳	メンチカツ 小松菜の磯和え オレンジ 麦茶 おにぎり 牛乳	カレー肉じゃが 大豆ブロッコリーのごまみそ和え メロン 麦茶 小魚おやき 牛乳	厚揚げの塩マーボ 鉄骨サラダ きのこ卵のスープ 麦茶 ぼりぼり小魚 牛乳	鶏の照り焼き ごぼうサラダ バナナ 麦茶 おせんべい 牛乳
エネルギー 618Kcal たんぱく質 28.4g 脂質 22.9g 炭水化物 80.5g 食塩相当量 2.0g	エネルギー 577Kcal たんぱく質 22.7g 脂質 14.8g 炭水化物 92.1g 食塩相当量 2.3g	エネルギー 594Kcal たんぱく質 17.9g 脂質 13.4g 炭水化物 103.4g 食塩相当量 1.4g	エネルギー 586Kcal たんぱく質 22.7g 脂質 20.0g 炭水化物 88.5g 食塩相当量 1.5g	エネルギー 608Kcal たんぱく質 27.3g 脂質 22.1g 炭水化物 82.5g 食塩相当量 1.5g	エネルギー 565Kcal たんぱく質 20.9g 脂質 14.3g 炭水化物 92.5g 食塩相当量 1.2g
12	13	14	15	16	17
煮魚 揚げじゃがとブロッコリーのサラ バナナ 牛乳 米粉のメープルケーキ 牛乳	チキンチャトラ ひじき煮 コンスープ 麦茶 コッペパン 牛乳	お豆のシチュー マカロニサラダ オレンジ 麦茶 ドーナツ 牛乳	麻婆豆腐 春雨サラダ パイン缶 麦茶 プリン・クラッカー 牛乳	筑前煮のケチャップ風味 キャベツさらだ バナナ 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 564Kcal たんぱく質 22.1g 脂質 22.7g 炭水化物 74.0g 食塩相当量 1.5g	エネルギー 620Kcal たんぱく質 28.5g 脂質 16.1g 炭水化物 96.6g 食塩相当量 2.4g	エネルギー 603Kcal たんぱく質 18.8g 脂質 13.8g 炭水化物 106.0g 食塩相当量 1.9g	エネルギー 574Kcal たんぱく質 21.9g 脂質 17.7g 炭水化物 88.2g 食塩相当量 1.4g	エネルギー 579Kcal たんぱく質 19.1g 脂質 17.8g 炭水化物 92.3g 食塩相当量 1.8g	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
19	20	21	22	23	24
鮭のタンドリー風 大根のマリネ 豆乳みそスープ 麦茶 かえるばん 牛乳	カラフルチンジャオロース ひじき入り厚焼き玉子 オレンジ 麦茶 ノンフライドポテト 牛乳	ポークビーンズ ジャコと野菜のサワー漬け かきたま汁 麦茶 くる蒸しパン 牛乳	ポテトグラタン かみかみ和え バナナ 麦茶 ぼりぼり小魚 牛乳	和風スクランブルエッグ 短冊サラダ ミネストローネ 麦茶 梅ちりめんごはん 牛乳	パン・牛乳 バナナ おせんべい 牛乳
エネルギー 559Kcal たんぱく質 29.7g 脂質 17.5g 炭水化物 75.8g 食塩相当量 2.9g	エネルギー 582Kcal たんぱく質 24.2g 脂質 24.0g 炭水化物 73.6g 食塩相当量 2.0g	エネルギー 566Kcal たんぱく質 23.4g 脂質 17.2g 炭水化物 85.3g 食塩相当量 2.8g	エネルギー 595Kcal たんぱく質 20.9g 脂質 15.2g 炭水化物 100.1g 食塩相当量 1.9g	エネルギー 573Kcal たんぱく質 21.9g 脂質 14.8g 炭水化物 92.4g 食塩相当量 1.9g	エネルギー 593Kcal たんぱく質 19.0g 脂質 20.2g 炭水化物 89.3g 食塩相当量 1.5g
26	27	28	29	30	
白身魚フライ 切り干し大根ナポリタン バナナ 麦茶 ミルクすいとん 牛乳	五目豆 ゴマ酢和え じゃがいものみそ汁 麦茶 フレンチトースト 牛乳	たまごのココット ツナと野菜のマリネ オレンジ 麦茶 きな粉おはぎ 牛乳	さばのみぞれ煮 栄養きんぴら バナナ 麦茶 やきそば 牛乳	大豆コロコロカレー ひじきのマリネ パイン缶 麦茶 ぼりぼり小魚 牛乳	
エネルギー 593Kcal たんぱく質 21.1g 脂質 15.4g 炭水化物 96.9g 食塩相当量 1.4g	エネルギー 582Kcal たんぱく質 25.0g 脂質 19.4g 炭水化物 84.5g 食塩相当量 2.3g	エネルギー 557Kcal たんぱく質 17.1g 脂質 14.2g 炭水化物 95.3g 食塩相当量 0.9g	エネルギー 580Kcal たんぱく質 19.9g 脂質 21.9g 炭水化物 83.0g 食塩相当量 1.3g	エネルギー 568Kcal たんぱく質 22.2g 脂質 16.8g 炭水化物 91.8g 食塩相当量 1.6g	

西横野保育園