

令和5年度 給食予定表  
07月

月	火	水	木	金	土
31					1
照り焼きつくね 変わりきんぴら 夏野菜あっさりスープ 麦茶 たい焼き 牛乳					ハンバーグ 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 584Kcal たんぱく質 23.6g 脂質 14.4g 炭水化物 95.2g 食塩相当量 2.1g					エネルギー 552Kcal たんぱく質 19.4g 脂質 16.6g 炭水化物 86.2g 食塩相当量 1.0g
3	4	5	6	7	8
スピナッツエッグ じゃこサラダ ミネストローネ 麦茶 かりんとう風味トースト 牛乳	家郷豆腐 春雨サラダ バナナ 麦茶 コーンフレーク・牛乳	ささみのから揚げ 夏野菜のチーズ焼き すいか 麦茶 七夕そうめん 牛乳	マーボーなす 切干大根のゴマズ和え わかめスープ 麦茶 ドーナツ 牛乳	さけの西京焼き ポテトサラダ 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 573Kcal たんぱく質 25.5g 脂質 21.1g 炭水化物 76.1g 食塩相当量 2.9g	エネルギー 581Kcal たんぱく質 20.6g 脂質 15.5g 炭水化物 93.7g 食塩相当量 1.6g	エネルギー 599Kcal たんぱく質 18.9g 脂質 19.7g 炭水化物 90.0g 食塩相当量 3.3g	エネルギー 589Kcal たんぱく質 19.4g 脂質 17.0g 炭水化物 95.9g 食塩相当量 1.8g	エネルギー 596Kcal たんぱく質 30.6g 脂質 19.8g 炭水化物 82.0g 食塩相当量 1.9g	エネルギー 528Kcal たんぱく質 15.9g 脂質 17.5g 炭水化物 82.0g 食塩相当量 0.8g
10	11	12	13	14	15
五目たまごとし ブロッコリーとしめじのサラダ 星のスープ 麦茶 お好み焼き 牛乳	ピザバーグ 小松菜とひじきの和え物 すいか 麦茶 おにぎり 牛乳	高野豆腐のチャンプルー かぼちゃサラダ トマトスープ 麦茶 シャーベット クラッカー	さばのスパイシー焼き ラタトゥイユ パイナップル 麦茶 チーズ蒸しパン 牛乳	鶏肉のマーマレード煮 切り干しとアサリの炒り煮 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 601Kcal たんぱく質 25.5g 脂質 22.5g 炭水化物 80.2g 食塩相当量 2.3g	エネルギー 625Kcal たんぱく質 23.4g 脂質 16.9g 炭水化物 100.8g 食塩相当量 1.6g	エネルギー 567Kcal たんぱく質 17.6g 脂質 13.7g 炭水化物 97.1g 食塩相当量 1.9g	エネルギー 582Kcal たんぱく質 20.2g 脂質 19.5g 炭水化物 86.9g 食塩相当量 1.5g	エネルギー 585Kcal たんぱく質 24.6g 脂質 14.0g 炭水化物 95.8g 食塩相当量 1.8g	エネルギー 528Kcal たんぱく質 15.9g 脂質 17.5g 炭水化物 82.0g 食塩相当量 0.8g
17	18	19	20	21	22
	豆腐とエビのケチャップ煮 中華サラダ かぼちゃの豆乳みそ汁 バナナ 麦茶 フルーツサンド 牛乳	吉野煮 いわしときゅうりの和え物 バナナ 麦茶 たこ焼き 牛乳	スクランブルエッグ 鶏肉と夏野菜のトマト煮 すいか 麦茶 枝豆ごはん 牛乳	かじぼて焼き ジャコと野菜のサワー漬け バナナ 麦茶 ぼりぼり小魚 牛乳	
	エネルギー 606Kcal たんぱく質 24.0g 脂質 19.5g 炭水化物 88.7g 食塩相当量 2.4g	エネルギー 599Kcal たんぱく質 26.5g 脂質 9.1g 炭水化物 107.9g 食塩相当量 1.3g	エネルギー 594Kcal たんぱく質 31.3g 脂質 15.4g 炭水化物 86.3g 食塩相当量 2.2g	エネルギー 593Kcal たんぱく質 24.7g 脂質 17.0g 炭水化物 92.8g 食塩相当量 2.3g	
24	25	26	27	28	29
夏野菜カレー ブロッコリー和風マヨネーズ バナナ 麦茶 米粉のいちごケーキ 牛乳	しらす入り厚焼き卵 ビーマンと鶏肉の甘酢炒め コーンスープ 麦茶 きなこあげばん 牛乳	みそだれ焼肉 大根のマリネ きやべつのみそ汁 麦茶 チョコバナナ 牛乳	サーモンとポテトの春巻き ひじき煮 パイナップル 麦茶 とうもろこし 牛乳	タコライス たまな〜ちゃんぶる〜 かぼちゃばた〜煮 すいか イチゴクレープ 牛乳	白身魚フライ マカロニサラダ バナナ 麦茶 おせんべい 牛乳
エネルギー 626Kcal たんぱく質 19.0g 脂質 14.3g 炭水化物 112.6g 食塩相当量 1.5g	エネルギー 629Kcal たんぱく質 28.0g 脂質 20.4g 炭水化物 86.9g 食塩相当量 3.0g	エネルギー 586Kcal たんぱく質 22.1g 脂質 25.3g 炭水化物 71.6g 食塩相当量 1.3g	エネルギー 566Kcal たんぱく質 17.4g 脂質 17.8g 炭水化物 90.4g 食塩相当量 1.2g	エネルギー 646Kcal たんぱく質 20.8g 脂質 27.1g 炭水化物 85.9g 食塩相当量 1.5g	エネルギー 625Kcal たんぱく質 19.8g 脂質 17.9g 炭水化物 99.7g 食塩相当量 1.6g

西横野保育園