

令和2年度 給食予定表

07月

月	火	水 1	木 2	金 3	土 4
		ビスケット・牛乳 ローストチキン ポテトサラダ クラムスープ 麦茶 ヨーグルト・おせんべい エネルギー 589Kcal たんぱく質 26.1g 脂質 19.7g 炭水化物 74.0g 食塩相当量 2.0g	Caウエハース・牛乳 他人丼 もやしとかにかまの酢味噌和え すまし汁 麦茶 やきそば 牛乳 エネルギー 533Kcal たんぱく質 22.3g 脂質 16.3g 炭水化物 71.9g 食塩相当量 1.7g	Caウエハース・牛乳 さかなとやさいのハンバーグ 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 512Kcal たんぱく質 22.7g 脂質 14.0g 炭水化物 72.3g 食塩相当量 1.5g	Caウエハース・牛乳 野菜コロッケ 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 544Kcal たんぱく質 14.2g 脂質 17.5g 炭水化物 81.7g 食塩相当量 0.9g
6	7	8	9	10	11
おせんべい・牛乳 照り焼きつくね キャベツさらだ バナナ 麦茶 ドーナツ 牛乳 エネルギー 536Kcal たんぱく質 21.5g 脂質 17.1g 炭水化物 72.5g 食塩相当量 1.3g	ビスケット・牛乳 魚のねぎ味噌チーズ焼き 梅サラダ オレンジ 麦茶 七夕そうめん 牛乳 エネルギー 537Kcal たんぱく質 22.5g 脂質 14.3g 炭水化物 77.0g 食塩相当量 3.1g	ヨーグルト・麦茶 厚揚げそぼろ煮 にんじんのマリネサラダ かぼちゃの豆乳みそ汁 麦茶 ごまホットケーキ 牛乳 エネルギー 544Kcal たんぱく質 23.2g 脂質 17.8g 炭水化物 72.0g 食塩相当量 1.3g	野菜ジュース・おせんべい 和風スクランブルエッグ ブロッコリーとしめじのサラダ ミネストローネ 麦茶 小魚おやき 牛乳 エネルギー 547Kcal たんぱく質 19.7g 脂質 15.5g 炭水化物 80.8g 食塩相当量 1.8g	Caウエハース・牛乳 夏野菜のチーズ焼き バンバンジー パイン缶 麦茶 ぼりぼり小魚 牛乳 エネルギー 527Kcal たんぱく質 19.1g 脂質 16.8g 炭水化物 73.9g 食塩相当量 1.4g	Caウエハース・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 587Kcal たんぱく質 18.4g 脂質 20.7g 炭水化物 81.3g 食塩相当量 1.2g
13	14	15	16	17	18
ビスケット・牛乳 さばの味噌煮 切干大根のゴマズ和え バナナ 麦茶 プリン・おせんべい 牛乳 エネルギー 535Kcal たんぱく質 17.6g 脂質 19.1g 炭水化物 71.4g 食塩相当量 1.4g	野菜ジュース・おせんべい なすと豚肉の卵とじ ブロッコリーのカレーマヨ和え パイン缶 麦茶 コーンフレーク・牛乳 牛乳 エネルギー 529Kcal たんぱく質 14.8g 脂質 10.9g 炭水化物 91.6g 食塩相当量 1.7g	ヨーグルト・麦茶 メンチカツ 小松菜とひじきの和え物 玉ねぎの味噌汁 麦茶 シャーベット Caウエハース エネルギー 468Kcal たんぱく質 13.5g 脂質 8.3g 炭水化物 84.2g 食塩相当量 1.3g	おせんべい・牛乳 ぎせい豆腐 大根サラダ オレンジ 麦茶 ぼりぼり小魚 牛乳 エネルギー 519Kcal たんぱく質 23.7g 脂質 15.8g 炭水化物 68.9g 食塩相当量 1.8g	Caウエハース・牛乳 タコライス たまごちゃんぶるー ノンフライドポテト すいか かぼちゃサンド 牛乳 エネルギー 646Kcal たんぱく質 21.3g 脂質 24.2g 炭水化物 84.4g 食塩相当量 1.8g	おせんべい・牛乳 さばの味噌煮 マカロニサラダ バナナ 麦茶 おせんべい 牛乳 エネルギー 567Kcal たんぱく質 18.5g 脂質 18.2g 炭水化物 79.6g 食塩相当量 1.5g
20	21	22	23	24	25
おせんべい・牛乳 夏野菜カレー じゃこサラダ バナナ 麦茶 メロンパン風トースト 牛乳 エネルギー 546Kcal たんぱく質 19.1g 脂質 16.2g 炭水化物 80.3g 食塩相当量 1.9g	Caウエハース・牛乳 ツナとほうれん草のキッシュ風 切り干しとアサリの炒り煮 オレンジ 麦茶 パンプキンケーキ 牛乳 エネルギー 552Kcal たんぱく質 20.8g 脂質 16.9g 炭水化物 77.5g 食塩相当量 1.5g	ヨーグルト・麦茶 おまつりごっこ やきそば から揚げ ウインナー すいか スティックきゅうり エネルギー 599Kcal たんぱく質 25.2g 脂質 27.7g 炭水化物 60.8g 食塩相当量 2.2g			Caウエハース・牛乳 から揚げ ポテトサラダ バナナ 麦茶 おせんべい 牛乳 エネルギー 557Kcal たんぱく質 19.2g 脂質 21.5g 炭水化物 69.5g 食塩相当量 1.2g
27	28	29	30	31	
ビスケット・牛乳 麻婆豆腐 春雨サラダ バナナ 麦茶 野菜マフィン 牛乳 エネルギー 577Kcal たんぱく質 20.2g 脂質 17.4g 炭水化物 83.6g 食塩相当量 1.2g	おせんべい・牛乳 ポテトオムレツ ひじき煮 トマトスープ 麦茶 ミルクくずもち 牛乳 エネルギー 564Kcal たんぱく質 21.8g 脂質 19.1g 炭水化物 75.3g 食塩相当量 2.0g	Caウエハース・牛乳 ししもフリッター 和風サラダ オレンジ 麦茶 とうもろこし 牛乳 エネルギー 502Kcal たんぱく質 18.8g 脂質 16.4g 炭水化物 69.8g 食塩相当量 1.1g	ヨーグルト・麦茶 筑前煮 わかめとツナのサラダ すいか 麦茶 おにぎり 牛乳 エネルギー 511Kcal たんぱく質 18.5g 脂質 7.8g 炭水化物 90.6g 食塩相当量 1.3g	野菜ジュース・おせんべい 豆腐とエビのケチャップ煮 きゅうりの酢の物 かぼちゃスープ 麦茶 ぼりぼり小魚 牛乳 エネルギー 548Kcal たんぱく質 21.0g 脂質 12.2g 炭水化物 86.7g 食塩相当量 2.0g	

西横野保育園