

# 1月

# キッズ献立カレンダー 後半



	月 1月15日	火 1月16日	水 1月17日	木 1月18日	金 1月19日	土 1月20日	日 1月21日
おひるごはん	 ご飯 おさつコロケ 親子とし煮 みそ汁	 ご飯 白糸タラと野菜のみそ炒め 炒り粉豆腐 すまし汁 フルーツ(オレンジ)	 ご飯 カラスカレイのパン粉焼き 大根とほうれん草のナムル 具だくさん汁 フルーツ(バナナ)	 ご飯 鶏肉ときこのおほかか炒め じゃが芋のコンソメ煮 みそ汁	 ご飯 厚揚げの中華あん マカロニごまサラダ みそ汁	 ご飯 ひとくちキンカツ ひしきの煮物 みそ汁	
栄養価 おやつ	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 468/16.5/13.3/74.5/1.2 牛乳 121Kcal カンパン 83Kcal	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 360/14.9/10.1/54.7/1.2 牛乳 121Kcal クッキー(ムーンライト) 104Kcal	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 380/11.7/13.0/56.8/1.0 牛乳 121Kcal とんがりコーン 66Kcal	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 359/12.6/10.0/57.1/1.1 牛乳 121Kcal かぶき揚げ 100Kcal	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 466/18.4/17.5/59.7/1.4 牛乳 121Kcal きな粉豆腐おしパン 122Kcal	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 410/14.6/15.2/56.2/1.3 牛乳 121Kcal サッポロホテトつぶつぶハンダフル 39Kcal	
	1月22日	1月23日	1月24日	1月25日	1月26日	1月27日	1月28日
おひるごはん	 カレーライス 大根マヨサラダ フルーツ(オレンジ)	 鉄分強化! ふりかけご飯 助宗タラの和風焼き 豚肉の切干大根煮 みそ汁 ヨーグルト	 ご飯 鶏肉のクリームシチュー スパゲッティサラダ フルーツ(バナナ)	 親子丼 大根と人参のごまナムル みそ汁 ヨーグルト	 ご飯 豚肉と野菜のやわらか煮 チンゲン菜とトマトのツナ和え みそ汁	 鉄分強化! ふりかけごはん 助宗タラとれんこんの甘辛焼き チャプチェ(春雨の炒め物) みそ汁 フルーツ(オレンジ)	
栄養価 おやつ	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 406/12.5/12.3/65.3/1.5 牛乳 121Kcal ルヴァン 78Kcal	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 363/15.9/8.7/58.6/1.0 牛乳 121Kcal ビスケット 86Kcal	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 475/15.2/16.0/69.6/1.1 牛乳 121Kcal あられ 40Kcal	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 366/18.6/8.9/55.6/1.1 牛乳 121Kcal 芋けんぴ 100Kcal	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 361/15.3/10.5/53.7/0.9 牛乳 121Kcal フレンチトースト 135Kcal	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 367/12.0/7.0/66.2/1.1 牛乳 121Kcal 塩せんべい 75Kcal	
	1月29日	1月30日	1月31日	<p>あけましておめでとうございます 本年もよろしくお願いいたします!</p> <p>タイハイ(株) 応援サポーター 林家たい平師匠</p>			
おひるごはん	 ご飯 おさつコロケ 親子とし煮 みそ汁	 ご飯 白糸タラと野菜のみそ炒め 炒り粉豆腐 すまし汁 フルーツ(オレンジ)	 ご飯 カラスカレイのパン粉焼き 大根とほうれん草のナムル 具だくさん汁 フルーツ(バナナ)				
栄養価 おやつ	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 468/16.5/13.3/74.5/1.2 牛乳 121Kcal カンパン 83Kcal	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 360/14.9/10.1/54.7/1.2 牛乳 121Kcal クッキー(ムーンライト) 104Kcal	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 380/11.7/13.0/56.8/1.0 牛乳 121Kcal とんがりコーン 66Kcal				

※都合により、献立を変更する場合がございます。