





# キッズ献立カレンダー 前半



	月 1月1日	火 1月2日	水 1月3日	木 1月4日	金 1月5日	土 1月6日	日 1月7日
おひるごはん	元旦	冬休み	冬休み	冬休み			
					ご飯 高野豆腐の中華あん マカロニごまサラダ みそ汁	ご飯 ひとくちチキンカツ ひじきの煮物 みそ汁	
					kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g	
					445/15.5/14.2/63.5/1.4 牛乳 121Kcal きな粉豆乳おしパン 122Kcal	399/13.9/14.1/57.0/1.3 牛乳 121Kcal サッポロホトトフツおしパン 39Kcal	
おひるごはん	1月8日 成人の日						
		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 フルーツ(パイン缶)	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(りんご)	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 チャフチェ(春雨の炒め物) みそ汁 フルーツ(オレンジ)	
		kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g	
		353/14.7/7.5/59.8/1.0 牛乳 121Kcal ビスケット 86Kcal	471/15.0/16.1/69.2/1.1 牛乳 121Kcal あられ 40Kcal	366/18.6/8.9/55.6/1.1 牛乳 121Kcal 芋けんぴ 100Kcal	361/15.3/10.5/53.7/0.9 牛乳 121Kcal フレンチトースト 135Kcal	367/12.0/7.0/66.2/1.1 牛乳 121Kcal 塩せんべい 75Kcal	

※都合により、献立を変更する場合がございます。