



# リトルキッズ献立カレンダー 後半



タイハイ株式会社

	月	火	水	木	金	土	日	
			1月15日	1月16日	1月17日	1月18日	1月19日	
おひるごはん	<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>	<p>ご飯 ●松風焼き ●紅白なます すまし汁</p>	<p>ご飯 鮭の塩あん煮 じゃが芋と豚肉の金平炒め みそ汁 フルーツ(みかん)</p>	<p>鉄分強化! ふりかけご飯 鶏肉の照りボール マカロニツナサラダ みそ汁</p>	<p>ご飯 白糸タラのバター焼き 豆腐と野菜のとろみ煮 鶏汁 フルーツ(オレンジ)</p>	<p>ご飯 豚肉と小松菜のあっさり煮 さつま芋と人参のごまサラダ みそ汁</p>	<p>Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g</p> <p>265/9.3/7.5/42.1/0.7</p> <p>282/12.7/6.6/45.3/0.8</p> <p>328/12.4/11.2/46.0/0.9</p> <p>258/15.8/4.6/39.8/0.6</p> <p>293/10.3/8.5/46.3/0.6</p>	
								1月20日
おひるごはん	<p>ご飯 助宗タラのココロ甘辛揚げ 大根と鶏肉の煮物 みそ汁 フルーツ(りんご)</p>	<p>ソース焼きうどん じゃが芋のフロッコリーサラダ みそ汁</p>	<p>ご飯 白糸タラのケチャップ甘酢あん 鶏肉と野菜の醤油炒め スープ フルーツ(バナナ)</p>	<p>カレーライス キャベツとかぶの和え物 スープ ヨーグルト</p>	<p>●ツナのおおさおにぎり ●鶏肉と冬野菜の生姜炒め 春雨サラダ フルーツ(バナナ)</p>	<p>鉄分強化! ふりかけご飯 豚肉と野菜のみそ煮 大根とコーンのおかかサラダ すまし汁</p>	<p>ご飯 エビと白菜のトマト煮込み 鶏レバーとさつま芋のココロ焼き みそ汁</p>	<p>Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g</p> <p>280/10.8/7.1/46.7/0.6</p> <p>251/11.3/8.5/33.8/1.1</p> <p>264/12.8/6.7/40.0/0.7</p> <p>288/11.0/7.8/47.4/1.0</p> <p>325/11.3/11.3/46.0/0.6</p> <p>258/10.2/6.1/42.6/0.8</p> <p>278/12.9/5.7/46.0/0.9</p>
おひるごはん	<p>鶏肉の和豆乳スープパスタ きゅうりとコーンのひじきサラダ フルーツ(オレンジ)</p>	<p>ご飯 カラスカレイのサクサクフライ キャベツの信田煮 具だくさん汁 フルーツ(りんご)</p>	<p>三色丼 大根と人参のサラダ みそ汁</p>	<p>ご飯 鮭の塩あん煮 じゃが芋と豚肉の金平炒め みそ汁 フルーツ(みかん)</p>	<p>鉄分強化! ふりかけご飯 鶏肉の照りボール マカロニツナサラダ みそ汁</p>		<p>Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g</p> <p>304/14.3/11.7/38.6/0.7</p> <p>354/12.6/13.5/49.5/0.6</p> <p>264/9.1/7.8/41.4/0.6</p> <p>282/12.7/6.6/45.3/0.8</p> <p>328/12.4/11.2/46.0/0.9</p>	

※都合により、献立を変更する場合がございます。