



1月 1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
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>						
				ご飯 ●鮭の紅白甘酢あんかけ ●さつま芋とレーズンのきんどん風 みそ汁 フルーツ(みかん)	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	ご飯 助宗タラのバター焼き 豆腐と野菜のとろみ煮 鶏汁 フルーツ(オレンジ)	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
				Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 320/12.0/4.0/61.1/0.5	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 328/12.4/11.2/46.0/0.9	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 258/16.1/4.5/39.8/0.6	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 293/10.3/8.5/46.3/0.6
	1月19日	1月20日	1月21日	1月22日	1月23日	1月24日	1月25日
おひるごはん							
	ご飯 白糸タラのコロコロ甘辛揚げ 大根と鶏肉の煮物 みそ汁 フルーツ(りんご)	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	ご飯 助宗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)	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	●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)	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	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ロコロ焼き みそ汁
	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 280/10.5/7.2/46.7/0.6	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 251/11.3/8.5/33.8/1.1	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 264/13.1/6.6/40.0/0.7	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 288/11.0/7.8/47.4/1.0	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 325/11.3/11.3/46.0/0.6	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 274/10.6/6.2/45.8/0.8	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 279/13.2/5.7/45.9/0.9
	1月26日	1月27日	1月28日	1月29日	1月30日	1月31日	
おひるごはん							
	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)	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)	ご飯 鶏と野菜のごま生姜煮 チンゲン菜と人参のコーン和え すまし汁	ご飯 鮭と野菜の南蛮漬け さつま芋サラダ みそ汁 フルーツ(みかん)	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	ご飯 助宗タラのバター焼き 豆腐と野菜のとろみ煮 鶏汁 フルーツ(オレンジ)	
	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 281/13.0/10.2/38.4/0.7	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 341/12.8/13.5/46.6/0.6	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 264/9.5/7.4/42.2/0.7	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 317/12.1/5.6/56.8/0.7	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 328/12.4/11.2/46.0/0.9	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 258/16.1/4.5/39.8/0.6	

※都合により、献立を変更する場合がございます。