



1月



給食 献立カレンダー 前半



きたおおし保育園

	月	火	水	木	金	土 1月1日	日 1月2日
おひるごはん		あけましておめでとうございます 本年もよろしくお祈りします!				休園日	休園日
栄養価							
	1月3日	1月4日	1月5日	1月6日	1月7日	1月8日	1月9日
おひるごはん	休園日						
		ご飯 カラスカレイの和風ステーキ キャベツの信田煮 みそ汁 フルーツ(パイン缶)	豚肉のケチャップパスタ カリフラワーのワカメサラダ 豆乳スープ	鉄分強化! ふいかげご飯 白糸タラのごま煮 じゃが芋の塩金平 みそ汁 フルーツ(洋なし缶)	ご飯 お豆腐ハンバーグ マカロニツナサラダ スープ	鉄分強化! ふいかげご飯 助宗タラの揚げ煮 ほうれん草と鶏肉の炒め物 みそ汁 ヨーグルト	
栄養価		Kcal/タンハ7g/脂質g/炭水化物g/塩分g 296/9.9/8.9/46.9/0.6	Kcal/タンハ7g/脂質g/炭水化物g/塩分g 255/11.4/7.9/34.9/1.0	Kcal/タンハ7g/脂質g/炭水化物g/塩分g 230/9.6/2.9/44.1/0.7	Kcal/タンハ7g/脂質g/炭水化物g/塩分g 328/13.5/10.5/45.9/0.8	Kcal/タンハ7g/脂質g/炭水化物g/塩分g 293/13.3/8.5/41.3/0.7	
	1月10日	1月11日	1月12日	1月13日	1月14日		
おひるごはん	成人の日						
		ソース焼きうどん さつまいものしらす炒め みそ汁 フルーツ(オレンジ)	ご飯 白糸タラのみそ焼き 豚肉の炒め煮 すまし汁 フルーツ(パイン缶)	チキンカレーライス キャベツのかぶサラダ スープ フルーツ(りんご)	●ツナとれんこんのおにぎり 豚肉と冬野菜のみそ炒め 春雨サラダ フルーツ(バナナ)		
栄養価		Kcal/タンハ7g/脂質g/炭水化物g/塩分g 280/12.6/7.3/42.1/1.4	Kcal/タンハ7g/脂質g/炭水化物g/塩分g 275/14.4/6.2/41.2/0.8	Kcal/タンハ7g/脂質g/炭水化物g/塩分g 266/7.1/6.3/48.7/1.0	Kcal/タンハ7g/脂質g/炭水化物g/塩分g 308/11.3/9.3/45.2/0.6		

※都合により、献立を変更する場合がございます。