



1月



給食 献立カレンダー 後半



きたおほし保育園

	月	火	水	木	金	土 1月15日	日 1月16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！			<p>ご飯 鶏肉の治部煮風 かぶとコーンのサラダ みぞ汁</p>	
	Kcal/タンパク質/脂質g/炭水化物g/塩分g 245/9.1/5.8/40.3/0.7						
おひるごはん	1月17日	1月18日	1月19日	1月20日	1月21日	1月22日	1月23日
	<p>ご飯 かぼちゃのツナコロッセ 小松菜と鶏ささみのサラダ みぞ汁</p>	<p>ご飯 カラスカレイの和風ステーキ キャベツの信田煮 みぞ汁 フルーツ(りんご)</p>	<p>豚肉のケチャップパスタ もやしのかき揚げサラダ 豆乳スープ</p>	<p>鉄分強化！ふりかけご飯 白糸タラのごま煮 じゃが芋の塩金平 みぞ汁 ヨーグルト</p>	<p>ご飯 お豆腐ハンバーグ マカロニツナサラダ スープ</p>	<p>鉄分強化！ふりかけご飯 助産タラの揚げ煮 ほうれん草と鶏肉の炒め物 みぞ汁 ヨーグルト</p>	
Kcal/タンパク質/脂質g/炭水化物g/塩分g 317/11.8/8.5/51.6/0.5		Kcal/タンパク質/脂質g/炭水化物g/塩分g 301/11.3/9.9/46.0/0.6		Kcal/タンパク質/脂質g/炭水化物g/塩分g 252/10.8/7.9/34.2/1.0		Kcal/タンパク質/脂質g/炭水化物g/塩分g 234/10.5/3.8/42.5/0.7	
おひるごはん	1月24日	1月25日	1月26日	1月27日	1月28日	1月29日	1月30日
	<p>ご飯 鮭のコロコロ甘辛揚げ 鶏肉と大根の煮物 みぞ汁 フルーツ(りんご)</p>	<p>ソース焼きうどん さつまいものしらす炒め みぞ汁 フルーツ(オレンジ)</p>	<p>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(バナナ)</p>	<p>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)</p>	<p>コーンピラフ トマト煮込みハンバーグ スパゲティサラダ 豆腐スープ フルーツ(オレンジ)</p>	<p>ご飯 鶏肉の治部煮風 かぶサラダ みぞ汁</p>	
Kcal/タンパク質/脂質g/炭水化物g/塩分g 311/14.3/8.7/46.2/0.6		Kcal/タンパク質/脂質g/炭水化物g/塩分g 280/12.6/7.3/42.1/1.4		Kcal/タンパク質/脂質g/炭水化物g/塩分g 272/14.4/6.2/40.4/0.8		Kcal/タンパク質/脂質g/炭水化物g/塩分g 266/7.1/6.3/48.7/1.0	
おひるごはん	1月31日						
	<p>ご飯 かぼちゃのツナコロッセ 小松菜と鶏ささみのサラダ みぞ汁</p>						
Kcal/タンパク質/脂質g/炭水化物g/塩分g 317/11.8/8.5/51.6/0.5							

※都合により、献立を変更する場合がございます。