

1月

給食 献立カレンダー 後半



きたおおじ保育園

	月 1月15日	火 1月16日	水 1月17日	木 1月18日	金 1月19日	土 1月20日	日 1月21日
おひるごはん	 福笑いライス お煮しめ すまし汁 フルーツ(りんご)	 ご飯 助宗タラのフライ キャベツの信田煮 具だくさん汁 フルーツ(オレンジ)	 鶏肉の和豆乳スープパスタ きゅうりとコーンのわかめサラダ ヨーグルト	 ご飯 鮭のごま煮 じゃが芋と豚肉の塩金平 みそ汁 フルーツ(みかん)	 鉄分強化! ふいかけご飯 鶏肉の照りボール マカロニツナサラダ みそ汁	 ご飯 白糸タラの漬け焼き 大根と鶏肉のとろみ煮 みそ汁 フルーツ(りんご)	
栄養価	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 298/11.4/8.3/46.4/0.7	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 331/14.4/9.9/49.3/0.5	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 309/15.2/12.5/35.0/0.7	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 255/13.0/4.6/42.9/0.6	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 329/12.1/10.6/47.0/0.9	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 252/11.6/5.5/40.8/0.7	
	1月22日	1月23日	1月24日	1月25日	1月26日	1月27日	1月28日
おひるごはん	 ご飯 カラスカレイ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 じゃが芋のピーマン炒め みそ汁 フルーツ(オレンジ)	 ご飯 白糸タラのみそ煮 鶏肉と野菜のバター醤油炒め すまし汁 フルーツ(バナナ)	 カレーライス キャベツとかぶの胡麻和え スープ フルーツ(みかん)	 キャロットピラフ ハンバーグケチャップソース 三色サラダ スープ オレンジゼリー	 鉄分強化! ふいかけご飯 豚肉の治部煮風 大根とコーンのおかかサラダ みそ汁	
栄養価	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 306/9.4/10.6/46.7/0.6	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 255/11.6/7.0/37.0/1.1	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 253/13.1/5.1/39.4/0.7	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 283/10.8/6.6/48.2/1.0	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 316/8.8/8.9/52.9/0.9	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 258/11.0/4.8/44.2/0.7	
	1月29日	1月30日	1月31日				
おひるごはん	 三色丼 大根と人参のツナサラダ みそ汁	 ご飯 助宗タラのフライ キャベツの信田煮 具だくさん汁 フルーツ(オレンジ)	 鶏肉の和豆乳スープパスタ きゅうりとコーンのわかめサラダ ヨーグルト				<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いたします!</p>
栄養価	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 290/10.4/8.9/42.7/0.7	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 331/14.4/9.9/49.3/0.5	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 309/15.2/12.5/35.0/0.7				

※都合により、献立を変更する場合がございます。