

1月

献立カレンダー 前半



| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 | |
|--------|--|---|---|--|---|--|-------|--|
| | | | 1月2日 | 1月3日 | 1月4日 | 1月5日 | 1月6日 | |
| おひるごはん | | | 休園日 | 休園日 | | 給食試食会 特別献立 | 休園日 | |
| 栄養価 | | | | | Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 444/12.7/12.4/67.5/1.3 | | | |
| | 1月7日 | 1月8日 | 1月9日 | 1月10日 | 1月11日 | 1月12日 | 1月13日 | |
| おひるごはん | | | | | | | 休園日 | |
| | ご飯 ステーキタラの野菜あんかけ じゃが芋の甘辛煮 みそ汁 フルーツ(パイナップル) | ご飯 冬野菜のクリームシチュー さつま芋のサラダ フルーツ(オレンジ) | 納豆ごはん 黄金カレイの煮付け かぼちゃの塩金平 具だくさん汁 | 鉄分強化! ふりかけごはん 照り焼きハンバーグ キャベツのサラダ すまし汁 | 鶏肉とれんこんの炊き込みおにぎり 白糸タラのごまつみれ焼き 白菜の中華和え フルーツ(オレンジ) | ご飯 鶏ささみのカレー風味唐揚げ 枝豆入り玉子サラダ すまし汁 | | |
| 栄養価 | Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 370/12.4/5.9/64.0/1.1 | Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 454/12.7/12.5/70.9/1.4 | Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 375/17.1/7.0/58.7/1.2 | Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 400/13.5/12.8/55.3/1.2 | Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 354/14.2/7.2/55.6/0.5 | Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 409/19.9/12.5/51.3/1.0 | | |
| | 1月14日 | 1月15日 | | | | | | |
| おひるごはん | 成人の日 | | | | | | | |
| | | ご飯 助宗タラの揚げ煮 チャズキ(春雨の炒め物) みそ汁 フルーツ(パイナップル) | | | | | | |
| 栄養価 | | Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 413/13.4/9.1/66.8/0.9 | | | | | | |

※都合により、献立を変更する場合がございます。