



# 1月



# キッズ献立カレンダー 前半



タイハイ株式会社

	月	火	水	木	金	土	日
						1月1日	1月2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>					年始休み	年始休み
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	年始休み	<p>鉄分強化！ふりかけご飯 冬野菜の豆乳クリームシチュー ブロッコリーとコーンのサラダ フルーツ（みかん缶）</p>	<p>ご飯 白糸タラの竜田揚げ 厚揚げと大根の煮物 みそ汁 フルーツ（パイン缶）</p>	<p>ご飯 鶏ささみと野菜のおかか炒め ごぼうと枝豆のサラダ すまし汁</p>	<p>ひじきご飯 助宗タラのごま煮 白菜の玉子炒め みそ汁 フルーツ（バナナ）</p>		
栄養価		kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 397/13.2/11.8/61.3/1.3	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 348/10.3/8.5/59.1/0.8	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 351/16.1/6.3/57.3/0.9	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 388/16.8/12.1/55.6/1.2		
	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	<p>鉄分強化！ふりかけごはん 助宗タラの和風焼き 切干大根の煮物 みそ汁 フルーツ（オレンジ）</p>	<p>ご飯 玉子と野菜のオイスター炒め スパゲッティサラダ みそ汁</p>	<p>●れんこんの炊き込みおにぎり 白糸タラのカレーマヨ焼き さつま芋のきんぴら フルーツ（みかん）</p>	<p>ハヤシライス 白菜のサラダ フルーツ（バナナ）</p>		
栄養価		kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 344/13.7/7.0/58.8/1.0	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 390/13.6/13.1/57.0/1.2	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 365/11.4/9.1/62.0/0.5	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 393/11.9/11.2/62.0/1.0		

※都合により、献立を変更する場合がございます。