



キッズ献立カレンダー 前半



タイハイ株式会社

	月	火	水 1月1日	木 1月2日	金 1月3日	土 1月4日	日 1月5日						
おひるごはん			<p>鉄分強化！ふいかけごはん 鶏肉と玉ねぎのオイスター炒め ツナときゅうりのサラダ みそ汁</p>	<p>ご飯 助宗タラのパン粉焼き じゃが芋のコンソメ煮 豚汁 フルーツ(黄桃缶)</p>	<p>ご飯 高野豆腐と鶏ささみの煮物 スパゲッティサラダ みそ汁</p>	<p>ご飯 鮭のみそあんかけ 豚肉の切干大根煮 すまし汁 ようかん</p>	<p>ご飯 焼き鳥風ソテー 高野豆腐と野菜のナムル みそ汁</p>						
			Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g	360/13.1/12.3/51.4/1.3	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g	379/13.2/10.6/61.7/1.1	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g	400/15.7/11.1/60.7/1.0	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g	402/17.0/9.4/64.8/0.9	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g	364/13.8/12.6/51.6/0.9	
おひるごはん	1月6日	1月7日	1月8日	1月9日	1月10日	1月11日	1月12日						
	<p>あったか鶏肉うどん かぼちゃサラダ アップルゼリー</p>	<p>ご飯 白糸タラのカレー風味唐揚げ 豚肉とかぶの煮物 中華スープ フルーツ(みかん缶)</p>	<p>鉄分強化！ふいかけごはん 豆腐とささみのケチャップ煮 キャベツと玉子のマヨサラダ スープ</p>	<p>ご飯 カラスカレイの和風焼き ひじきの煮物 みそ汁 ヨーグルト</p>	<p>ご飯 豆腐とキャベツの玉子とし 鶏肉の磯風味炒め みそ汁</p>	<p>納豆ごはん 豚肉とじゃが芋のおかか炒め 大根ときゅうりのサラダ みそ汁</p>	<p>ご飯 助宗タラのごま焼き 鶏レバーの甘辛煮 みそ汁 フルーツ(りんご)</p>						
Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g	382/12.8/14.3/50.2/0.9	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g	359/13.1/10.1/55.1/0.9	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g	386/16.9/11.1/56.8/1.1	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g	381/12.3/11.5/61.2/1.0	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g	375/14.8/11.1/57.9/1.0	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g	411/17.8/14.1/56.7/0.9	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g	382/16.1/10.4/60.6/1.1
おひるごはん	1月13日	1月14日	<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> <p>タイハイ(株) 応援サポーター 林家たい平師匠</p>										
	<p>ご飯 鶏肉のクリームシチュー 白菜と玉子のあおさサラダ フルーツ(オレンジ)</p>	<p>スパゲティ+ポリタン チンゲン菜と人参の和え物 コーンクリームスープ</p>	<p>※都合により、献立を変更する場合がございます。</p>										
Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g	448/16.3/17.1/61.7/1.1	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g											



キッズ献立カレンダー 後半



タイハイ株式会社

	月	火	水 1月15日	木 1月16日	金 1月17日	土 1月18日	日 1月19日
おひるごはん	<p>あけましておめでとうございます 本年もよろしくお祈りします!</p> <p>タイハイ(株) 応援サポーター 林家たい平師匠</p>	<p>鉄分強化! ふりかけごはん ●松風焼き ●紅白なます すまし汁</p>	<p>ご飯 助宗タラのパン粉焼き じゃが芋のコンソメ煮 豚汁 ヨーグルト</p>	<p>ご飯 豆腐と鶏ささみの煮物 スパゲッティサラダ みぞ汁</p>	<p>ご飯 鮭のみそあんかけ 豚肉の切干大根煮 すまし汁 フルーツ(オレンジ)</p>	<p>ご飯 焼き鳥風ソテー 高野豆腐と野菜のナムル みそ汁</p>	
							Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 356/12.6/9.9/56.0/1.0
おひるごはん	1月20日	1月21日	1月22日	1月23日	1月24日	1月25日	1月26日
	<p>あったか鶏肉うどん かぼちゃサラダ フルーツ(りんご)</p>	<p>●れんこんの炊き込みおにぎり 白糸タラのカレー風味唐揚げ さつま芋のきんぴら フルーツ(みかん)</p>	<p>鉄分強化! ふりかけご飯 豆腐とささみのケチャップ煮 キャベツと玉子のマヨサラダ スープ</p>	<p>ご飯 カラスカレイの和風焼き ひじきの煮物 みぞ汁 ヨーグルト</p>	<p>ご飯 豆腐とキャベツの玉子とし 鶏肉の磯風味炒め みぞ汁</p>	<p>納豆ごはん 豚肉とじゃが芋のおかか炒め 大根ときゅうりのサラダ みぞ汁</p>	<p>ご飯 助宗タラのごま焼き 鶏レバーの甘辛煮 みぞ汁 フルーツ(りんご)</p>
栄養価	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 369/12.8/14.3/49.2/0.9	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 377/11.3/8.7/65.5/0.4	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 386/16.9/11.1/56.8/1.1	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 381/12.3/11.5/61.2/1.0	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 375/14.8/11.1/57.9/1.0	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 411/17.8/14.1/56.7/0.9	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 382/16.0/10.4/60.5/1.1
おひるごはん	1月27日	1月28日	1月29日	1月30日	1月31日		
	<p>ご飯 鶏肉のクリームシチュー 白菜と玉子のあおさサラダ フルーツ(オレンジ)</p>	<p>スパゲティ+ポリタン チンゲン菜と人参の和え物 コーンクリームスープ</p>	<p>鉄分強化! ふりかけごはん 鶏肉と玉ねぎのオイスター炒め ツナと大根のサラダ みぞ汁</p>	<p>ご飯 助宗タラのパン粉焼き じゃが芋のコンソメ煮 豚汁 ヨーグルト</p>	<p>ご飯 豆腐と鶏ささみの煮物 スパゲッティサラダ みぞ汁</p>		
栄養価	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 448/16.3/17.1/61.7/1.1	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 388/16.9/13.3/52.6/1.2	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 382/13.1/12.3/57.7/1.3	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 386/14.6/11.8/60.5/1.1	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 443/19.6/13.7/63.0/0.9		

※都合により、献立を変更する場合がございます。