

1月



タイハイ株式会社

	月	火	水	木	金	土	日
			1月1日	1月2日	1月3日	1月4日	1月5日
おひるごはん						ハヤシライス フルーツ	
栄養価							
	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
おひるごはん						カレーライス フルーツ	
	ご飯 助宗タラのココロ甘辛揚げ 大根と鶏肉の煮物 みそ汁 アップルゼリー	ソース焼きうどん じゃが芋のフロッキーサラダ みそ汁	ご飯 白糸タラのケチャップ甘酢あん 鶏肉と野菜の醤油炒め スープ フルーツ(バナナ)	カレーライス キャベツとかぶの和え物 スープ ヨーグルト	ご飯 鶏肉と冬野菜の生姜炒め 春雨サラダ みそ汁		
栄養価	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 292/10.9/7.1/48.0/0.6	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 254/11.1/8.4/34.3/1.1	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 264/12.8/6.7/40.0/0.7	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 288/11.0/7.8/47.4/1.0	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 285/10.4/8.6/43.3/0.8		
	1月13日	1月14日	<p>タイハイ(株) 応援サポーター 林家たい平師匠</p>				
おひるごはん							
	鶏肉の和豆乳スープパスタ きゅうりとコーンのひじきサラダ フルーツ(オレンジ)	ご飯 カラスカレイのサクサクフライ キャベツの信田煮 具だくさん汁 フルーツ(白桃缶)					
栄養価	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 304/14.3/11.7/38.6/0.7	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 359/12.7/13.4/49.8/0.6					

※都合により、献立を変更する場合がございます。



リトルキッズ献立カレンダー 後半



タイハイ株式会社

	月	火	水	木	金	土	日
			1月15日	1月16日	1月17日	1月18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>	<p>ご飯 ●松風焼き ●紅白なます すまし汁</p>	<p>ご飯 鮭の塩あん煮 じゃが芋と豚肉の金平炒め みそ汁 フルーツ(みかん)</p>	<p>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</p>	<p>ハヤシライス フルーツ</p>		
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>ご飯 助宗タラのココロ甘辛揚げ 大根と鶏肉の煮物 みそ汁 フルーツ(りんご)</p>	<p>ソース焼きうどん じゃが芋のフロッコリーサラダ みそ汁</p>	<p>ご飯 白糸タラのケチャップ甘酢あん 鶏肉と野菜の醤油炒め スープ フルーツ(バナナ)</p>	<p>カレーライス キャベツとかぶの和え物 スープ ヨーグルト</p>	<p>●ツナのおおさおにぎい ●鶏肉と冬野菜の生姜炒め 春雨サラダ フルーツ(バナナ)</p>	<p>カレーライス フルーツ</p>	
栄養価	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 280/10.8/7.1/46.7/0.6	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 251/11.3/8.5/33.8/1.1	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 264/12.8/6.7/40.0/0.7	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 288/11.0/7.8/47.4/1.0	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 325/11.3/11.3/46.0/0.6		
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>鶏肉の和豆乳スープパスタ きゅうりとコーンのひじきサラダ フルーツ(オレンジ)</p>	<p>ご飯 カラスカレイのサクサクフライ キャベツの信田煮 具だくさん汁 フルーツ(りんご)</p>	<p>三色丼 大根と人参のサラダ みそ汁</p>	<p>ご飯 鮭の塩あん煮 じゃが芋と豚肉の金平炒め みそ汁 フルーツ(みかん)</p>	<p>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</p>		
栄養価	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 304/14.3/11.7/38.6/0.7	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 354/12.6/13.5/49.5/0.6	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 264/9.1/7.8/41.4/0.6	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 282/12.7/6.6/45.3/0.8	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 328/12.4/11.2/46.0/0.9		

※都合により、献立を変更する場合がございます。