

1月 献立カレンダー



	Mon 1月1日	Tue 1月2日	Wed 1月3日	Thu 1月4日	Fri 1月5日
	1月8日	1月9日	1月10日	1月11日	1月12日
昼食		チキンロイヤル 切昆布大豆煮 キャベツのごま和え	サンマ蒲焼 三角信田煮 チンゲン菜のカニカマ和え	天井 いんげんと木耳の炒め煮 いちごジャムヨーグルト	秋鮭塩焼き じゃが芋のひじき煮 小松菜のしらす和え
栄養価		kcal 105	kcal 101	kcal 115	kcal 78
	1月15日	1月16日	1月17日	1月18日	1月19日
昼食		煮込みハンバーグ マカロニサラダ デザート	ぶり照り焼き 麻婆茄子 菊花菜の花なめこ	パンプキンシチュー カリフラワーサラダ フルーツ	白身フライ 肉団子のチーズカレー煮 切干ごま和え
栄養価		kcal 133	kcal 102	kcal 135	kcal 142
	1月22日	1月23日	1月24日	1月25日	1月26日
昼食		チキンのBBQソース 鉄分強化切昆布大豆 カリフラワーおかか和え	カツ丼 チンゲン菜のピーナッツ和え フルーツ	アジごまみりん焼き さつま芋と昆布の煮物 小松菜のしらす和え	とろろ昆布うどん かにかま磯辺天 フルーツ
栄養価		kcal 103	kcal 126	kcal 77	kcal 133
	1月29日	1月30日	1月31日		
昼食		さば煮付 野菜入り炒り玉子 オクラの長芋和え	ポークソテー甘辛ソース 薩摩芋りんごバター煮風 味付菜の花		
栄養価		kcal 116	kcal 107	kcal	kcal

*Kcalにはごはんは含まれていません。表示kcalに2歳~3歳児約135Kcal、4歳~約168kcalをプラスしてください。

*都合により、献立を変更する場合があります。