

1月献立カレンダー

	Mon	Tue 1月1日	Wed 1月2日	Thu 1月3日	Fri 1月4日
屋食					
栄養価		kcal	kcal	kcal	kcal
屋食	1月7日 	1月8日 サンマ蒲焼 うの花 味付菜の花	1月9日 チキンカレー カリフラワーサラダ ヨーグルト	1月10日 ピラフ 煮込みハンバーグ 野菜入り炒り玉子	1月11日 茹豚と温野菜の香味和え 海鮮焼売 いんげんと木耳の炒め煮
栄養価		kcal 94	kcal 115	kcal 105	kcal 154
屋食	1月14日 成人の日	1月15日 さわら西京焼き 白菜と人参さつまの煮物 春雨中華サラダ	1月16日 たまごコロケ きんぴらごぼう 菜の花のピーナッツ和え	1月17日 白菜とひき肉の味噌炒め丼 ベジタブルオムレツ トロピカルフルーツ	1月18日 豚しょうが焼き お好み焼き キャベツとツナのトマト煮込み
栄養価		kcal 98	kcal 120	kcal 100	kcal 136
屋食	1月21日 	1月22日 メンチカツ 大豆トマト煮 チンゲン菜のピーナッツ和え	1月23日 タラ味噌焼き 豚肉とインゲンの炒め風 冷奴又は温奴	1月24日 肉団子の中華旨煮 なす含め煮 おくらの胡麻和え	1月25日 パンプキンシチュー 鮭寄せ フルーツ（バナナ）
栄養価		kcal 112	kcal 98	kcal 104	kcal 150
屋食	1月28日 	1月29日 チキンのBBQソース かぼちゃの煮物 チンゲン菜のナムル	1月30日 さわら塩焼き 三角信田煮 カリフラワーサラダ	1月31日 牛丼 菜の花の梅和え りんごジャムヨーグルト	
栄養価		kcal 90	kcal 96	kcal 161	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。