



# 1月 トルキッズ献立カレンダー 後半



実相保育園

	月 1月15日	火 1月16日	水 1月17日	木 1月18日	金 1月19日	土 1月20日	日 1月21日
おひるごはん							休園日
	ご飯 カラスカレイの竜田焼き 豚肉と野菜の煮物 スープ フルーツ(りんご)	鉄分強化! ふいかけご飯 鶏肉とピーマンのみそ炒め トマトとチンゲン菜のマヨ醤油和え すまし汁	ご飯 白糸タラの甘酢がらめ 豚肉とかぶの炒め煮 みぞ汁 フルーツ(バナナ)	ご飯 鶏肉のマヨ焼き ひじきとれんこんの煮物 みぞ汁	ご飯 助宗タラの揚げ煮 豚肉のキャベツ炒め みぞ汁 ヨーグルト	ご飯 豚肉と野菜の彩り炒め きゅうりのマヨサラダ みぞ汁	
栄養価	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 293/11.6/10.1/41.2/0.6	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 261/8.5/8.5/39.0/0.9	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 266/12.6/6.0/40.8/0.7	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 325/11.9/15.2/37.3/0.8	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 279/14.2/7.6/40.9/0.7	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 263/10.7/7.5/40.1/0.6	
	1月22日	1月23日	1月24日	1月25日	1月26日	1月27日	1月28日
おひるごはん							休園日
	ご飯 豆腐の肉野菜あん ほうれん草と人参のサラダ みぞ汁	ご飯 助宗タラのごま照り焼き 鶏肉と小松菜のおかか煮 みぞ汁 フルーツ(黄桃缶)	ご飯 豚肉と白菜の中華炒め きゅうりのツナサラダ みぞ汁	鉄分強化! ふいかけご飯 カラスカレイの豆乳クリームソース トマトのマヨコーンサラダ みぞ汁 ヨーグルト	ご飯 豆腐と豚肉のくずし煮 さつまいもとなすの甘辛がらめ みぞ汁	ご飯 白糸タラのごまバター焼き かぶのどぼろあん みぞ汁 フルーツ(りんご)	
栄養価	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 275/12.2/8.5/39.3/0.6	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 271/13.2/7.2/40.5/0.7	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 265/11.0/8.1/37.5/0.7	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 314/10.9/11.8/43.2/0.7	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 327/13.5/8.7/50.7/0.7	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 273/12.1/6.8/43.3/0.6	
	1月29日	1月30日	1月31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>			
おひるごはん							
	ご飯 カラスカレイの竜田焼き 豚肉と野菜の煮物 スープ フルーツ(りんご)	鉄分強化! ふいかけご飯 鶏肉とピーマンのみそ炒め トマトとチンゲン菜のマヨ醤油和え すまし汁	ご飯 白糸タラの甘酢がらめ 豚肉とかぶの炒め煮 みぞ汁 フルーツ(バナナ)				
栄養価	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 293/11.6/10.1/41.2/0.6	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 261/8.5/8.5/39.0/0.9	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 266/12.6/6.0/40.8/0.7				

※都合により、献立を変更する場合がございます。