



ひかい保育園献立カレンダー 前半



タイハイ株式会社

	月	火	水	木	金	土	日
おひるごはん							1月1日 休園日(元旦)
栄養価							
	1月2日	1月3日	1月4日	1月5日	1月6日	1月7日	1月8日
おひるごはん	休園日	休園日	 鶏肉のケチャップパスタ カリフラワーのワカメサラダ 豆乳スープ	 ご飯 鮭のごま煮 じゃが芋と豚肉の塩金平 みそ汁 フルーツ(黄桃缶)	 鉄分強化!ふりかけご飯 鶏団子の照り焼き マカロニツナサラダ みそ汁	お弁当の日	休園日
栄養価			Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 309/13.8/11.7/37.3/1.1	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 276/15.0/5.6/42.3/0.6	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 322/11.5/9.6/47.8/1.0		
	1月9日	1月10日	1月11日	1月12日	1月13日	1月14日	
おひるごはん	休園日(成人の日)	 ソース焼きうどん さつまいものしらす炒め みそ汁 フルーツ(オレンジ)	 ご飯 白系タラののみそ焼き 鶏ささみと野菜のどろみ煮 すまし汁 フルーツ(パイナップル缶)	 カレーライス キャベツとかぶのサラダ スープ フルーツ(みかん)	 ご飯 ●松風焼き ●紅白なます すまし汁	お弁当の日	
栄養価		Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 286/12.6/7.2/42.6/1.3	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 258/14.4/4.1/42.9/0.8	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 263/8.1/5.4/48.1/1.0	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 271/9.4/7.5/42.3/0.7		

※都合により、献立を変更する場合がございます。



ひかり保育園献立カレンダー 後半



タイハイ株式会社

	月	火	水	木	金	土	日
ちるこぼん		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!					1月15日 休園日
よるこぼん	1月16日	1月17日	1月18日	1月19日	1月20日	1月21日	1月22日
	ご飯 カラスカレイの竜田焼き 豚肉とかぶの煮物 スープ フルーツ(オレンジ)	冬の根菜カレー マカロニサラダ スープ フルーツ(黄桃缶)	ご飯 白糸タラの甘酢絡め 豚肉と切干大根の炒め煮 みぞ汁 フルーツ(みかん)	ご飯 鶏肉の玉ねぎソース ひじきとれんこんの煮物 みぞ汁	ご飯 助宗タラの漬け焼き キャベツと豚肉の炒り煮 みぞ汁 フルーツ(バナナ)	お弁当の日	休園日
よるこぼん	1月23日	1月24日	1月25日	1月26日	1月27日	1月28日	1月29日
	ご飯 豆腐の和風肉野菜あん じゃが芋と人参のマヨネーズ和え 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 豚肉とほうれん草の中華炒め 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 豆腐と豚肉のどろみ煮 さつま芋サラダ みぞ汁	お弁当の日	休園日
よるこぼん	1月30日	1月31日					
	カレーライス 大根のマヨサラダ スープ フルーツ(白桃缶)	鉄分強化！ふいかけご飯 鶏肉とピーマンのみぞ炒め 大根と人参のマヨ醤油和え すまし汁					
	Kcal/タンパク質/脂質/炭水化物/塩分 294/11.4/9.9/41.1/0.6	Kcal/タンパク質/脂質/炭水化物/塩分 257/8.3/8.5/37.9/0.9					

※都合により、献立を変更する場合がございます。

