



1月 ぱんだ組 献立カレンダー



	月 1月4日	火 1月5日	水 1月6日	木 1月7日	金 1月8日
おひるごはん	 ご飯 カラスカレイの野菜あんかけ かぼちゃの豆サラダ みそ汁 フルーツ (パイナップル)	 鉄分強化! ふりかけごはん 冬野菜のクリームシチュー ブロッコリーとコーンのサラダ フルーツ (白桃缶)	 ご飯 助宗タラの変わり西京風焼き 厚揚げと大根の煮物 すまし汁 フルーツ (みかん缶)	 ご飯 照り焼きハンバーグ ツナと粉豆腐の炒り煮 すまし汁	 ご飯 白糸タラのごま煮 白菜の玉子炒め みそ汁 フルーツ (オレンジ)
栄養価	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 381/10.7/9.2/62.0/0.9	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 405/13.0/11.9/59.3/1.3	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 371/10.9/8.8/59.3/0.8	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 462/19.2/17.3/54.9/1.0	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 344/14.1/7.6/52.3/1.0
おひるごはん		 ご飯 助宗タラの和風焼き 切干大根の煮物 みそ汁 フルーツ (パイナップル)	 ひじきご飯 玉子と野菜のオイスター炒め ポテトサラダ みそ汁	 ●れんこんの炊き込みおにぎり 白糸タラのカレーマヨ焼き さつまいものきんぴら フルーツ (みかん)	 ハヤシライス マカロニとブロッコリーのサラダ 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 350/13.4/5.5/59.5/0.9	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 450/15.4/17.2/56.6/1.4	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 384/11.4/9.1/62.0/0.5	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 438/13.0/11.4/68.1/1.0
おひるごはん	 ご飯 カラスカレイの野菜あんかけ かぼちゃの豆サラダ みそ汁 フルーツ (りんご)	 鉄分強化! ふりかけごはん 冬野菜のクリームシチュー きゅうりとトマトのサラダ フルーツ (オレンジ)	 ご飯 助宗タラの変り西京風焼き 厚揚げと大根の煮物 すまし汁 ヨーグルト	 ご飯 照り焼きハンバーグ ツナと粉豆腐の炒り煮 すまし汁	 ご飯 白糸タラのごま煮 もやしの玉子炒め みそ汁 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 396/11.7/10.2/62.9/0.9	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 396/11.5/11.9/58.4/1.3	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 437/16.8/14.4/57.5/0.8	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 462/19.2/17.3/54.8/1.0	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 347/14.3/7.6/52.8/1.0
おひるごはん	 あったか鶏の玉子とじうどん さつまいもの塩バター煮 フルーツ (りんご)	 ご飯 助宗タラの和風焼き 切干大根の煮物 みそ汁 フルーツ (オレンジ)	 ひじきご飯 玉子と野菜のオイスター炒め ポテトサラダ みそ汁	 ●雪だるまライス 白糸タラのカレーマヨ焼き さつまいものきんぴら フルーツ (みかん)	 ハヤシライス マカロニとブロッコリーのサラダ 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 349/12.3/8.9/54.3/2.1	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 346/13.6/5.5/58.8/0.9	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 443/15.6/17.2/54.8/1.4	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 429/12.0/13.0/64.1/0.9	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 438/13.0/11.4/68.1/1.0
おひるごはん		 			
栄養価					