

11月 リトルキッズ献立カレンダー 前半



	月	火	水	木	金	土	日
おひるごはん		<p>ご飯 鮭のねぎ風味焼き 厚揚げともやしの煮物 みそ汁 フルーツ(柿)</p>	<p>ご飯 豚肉と野菜のトマト煮 大根とパプリカのごまサラダ スープ</p>	<p>ご飯 鶏肉とさつまいもの中華風から揚げ 白菜のしらす煮 みそ汁</p>	<p>鉄分強化！ふりかけご飯 白系タラの和風ステーキ 豚肉とかぶの煮物 みそ汁 フルーツ(りんご)</p>	<p>ご飯 高野豆腐の豆乳クリーム焼き 鶏レバーのケチャップ煮 スープ</p>	
		Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 317/16.0/10.8/41.4/0.6	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 257/10.3/6.9/40.4/0.7	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 339/12.3/11.7/47.4/0.9	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 262/12.7/5.2/43.5/0.7	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 324/14.3/9.5/46.9/1.0	
おひるごはん	<p>カレーライス マカロニサラダ スープ フルーツ(みかん缶)</p>	<p>ご飯 助宗タラの竜田焼き 鶏肉とキャベツの煮物 みそ汁 フルーツ(柿)</p>	<p>けんちんうどん かぼちゃと豚肉のとろみ煮 フルーツ(バナナ)</p>	<p>ご飯 鮭の甘酢漬け 小松菜のごま和え みそ汁 フルーツ(りんご)</p>	<p>ご飯 豆腐と鶏肉のみそ煮 きゅうりとコーンのツナサラダ すまし汁</p>	<p>鉄分強化！ふりかけご飯 助宗タラの照り焼き 豚じゃが みそ汁 フルーツ(オレンジ)</p>	<p>ご飯 鶏肉と野菜のバター醤油炒め 切干大根サラダ みそ汁</p>
	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 312/11.0/6.6/53.7/1.0	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 259/12.2/6.0/41.1/0.8	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 250/10.8/6.1/38.5/0.8	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 258/11.4/6.9/40.4/0.7	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 304/12.7/9.4/43.3/0.8	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 274/14.2/5.5/44.3/0.7	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 278/10.9/8.4/40.9/0.6
おひるごはん	<p>ご飯 カラスカレイのパン粉焼き 玉ねぎの根菜煮 みそ汁 フルーツ(オレンジ)</p>	<p>ご飯 ハンバーグケチャップソース かぶとワカメのサラダ みそ汁</p>				<p>赤と黄色の落ち葉、秋を感じますね。</p> <p>タイハイ(株) 応援サポーター 林家たい平師匠</p>	
	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 286/8.8/9.2/44.1/0.5	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 297/11.6/9.3/42.9/0.8					

※都合により、献立を変更する場合がございます。