

3月

リトルキッズ献立カレンダー 前半



タイハイ株式会社

	月	火	水	木	金 3月7日	土 3月2日	日 3月3日
おひるごはん					<p>●ぞぼろひなちらし寿司 かぼちゃのどろみ煮 みそ汁 フルーツ(オレンジ)</p>	<p>鉄分強化! ふりかけご飯 カラスカレイのパン粉焼き 炒り粉豆腐 みそ汁 ヨーグルト</p>	<p>ご飯 豚肉と野菜のみそ炒め 白菜とコーンのわかめサラダ すまし汁</p>
栄養価					Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 299/10.7/6.5/51.1/0.7	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 342/14.0/13.5/43.2/0.7	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 259/10.3/6.2/41.8/0.8
	3月4日	3月5日	3月6日	3月7日	3月8日	3月9日	3月10日
おひるごはん	<p>チキンカレーライス トマトのツナ和え スープ フルーツ(りんご)</p>	<p>ご飯 豆腐と豚肉のうま煮 さつまいものごまサラダ みそ汁</p>	<p>ツナピラフ 鶏肉のマカロニみそグラタン風 スープ フルーツ(バナナ)</p>	<p>ご飯 鮭のごま焼き 大根のおかか煮 みそ汁 フルーツ(オレンジ)</p>	<p>チンゲン菜のあんかけ肉うどん 春野菜のしらすサラダ フルーツ(バナナ)</p>	<p>ご飯 鶏肉と野菜の和風煮 さつまいもとごぼうの金平炒め みそ汁</p>	<p>ご飯 白糸タラのから揚げ 鶏レバーの野菜炒め すまし汁 フルーツ(オレンジ)</p>
栄養価	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 291/9.9/7.9/47.6/1.2	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 309/12.1/8.3/48.9/0.6	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 305/10.9/7.8/48.5/0.8	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 257/12.2/6.6/39.2/0.7	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 252/11.6/7.1/34.7/0.9	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 325/11.5/9.7/49.1/0.7	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 277/13.3/6.3/42.7/0.8
	3月11日	3月12日	3月13日	3月14日	<p>暖かくなって花が咲き始めていますね</p> <p>タイハイ(株) 応援サポーター 林家たい平師匠</p>		
おひるごはん	<p>ご飯 豆腐と鶏肉のどろみ煮 切干大根炒め みそ汁</p>	<p>ご飯 豚肉の春キャベツ蒸し きゅうりのごま和え みそ汁</p>	<p>鉄分強化! ふりかけご飯 助宗タラの揚げ煮 ささみとかぼちゃのマッシュサラダ みそ汁 フルーツ(不知火)</p>	<p>●ホワイトデー☆クリームライス トマトとアスパラのツナサラダ スープ フルーツ(りんご)</p>			
栄養価	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 291/14.0/5.5/48.2/0.6	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 253/10.5/7.1/38.3/0.5	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 278/14.4/5.3/46.2/0.7	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 306/11.0/8.6/48.1/1.2			

※都合により、献立を変更する場合がございます。