



# 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	土 6月1日	日 6月2日
おひるごはん	<p>蛙の大合唱、癒されますね～。</p> <p>タイハイ(株) 応援サポーター 林家たい平師匠</p>					<p>鉄分強化! ふりかけご飯 豆腐の肉野菜あん 白菜と人参の醤油炒め みそ汁</p>	<p>ご飯 豚肉とキャベツのごま炒め きゅうりと人参のサラダ みそ汁</p>
						Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 279/11.6/9.0/39.4/0.7	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 257/10.7/7.3/39.1/0.6
おひるごはん	6月3日	6月4日	6月5日	6月6日	6月7日	6月8日	6月9日
	<p>ご飯 カラスカレイの照り焼き 豚肉のひじき煮 みそ汁 フルーツ(オレンジ)</p>	<p>スパゲティナポリタン さつま芋とコーンのコロコロ炒め スープ</p>	<p>ご飯 ●鮭のかみかみキ/コあんかけ ●かみかみサラダ みそ汁 ●フルーツ(すいか)</p>	<p>チキンカレーライス キャベツのツナサラダ スープ ヨーグルト</p>	<p>ご飯 助宗タラの塩あん煮 トマトとほうれん草のサラダ 具だくさん汁 フルーツ(バナナ)</p>	<p>鉄分強化! ふりかけご飯 鶏肉の南蛮漬け 大根と人参の和え物 みそ汁</p>	<p>ご飯 白糸タラのバター醤油焼き 鶏レバーのみそ煮 すまし汁 ヨーグルト</p>
栄養価	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 304/12.7/11.2/39.8/0.6	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 280/10.2/8.7/41.2/0.8	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 265/11.1/5.1/46.0/0.8	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 326/12.7/10.7/47.8/1.2	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 266/13.0/6.2/40.8/0.9	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 297/10.7/10.4/41.5/0.8	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 276/14.2/6.3/42.4/0.8
おひるごはん	6月10日	6月11日	6月12日	6月13日	6月14日		
	<p>ご飯 豆腐と豚肉のくずし煮 きゅうりと人参の胡麻サラダ みそ汁</p>	<p>ご飯 鮭のみそパン粉焼き 鶏肉と白菜のコーン煮 すまし汁 フルーツ(オレンジ)</p>	<p>納豆ごはん 豚生姜炒め 夏野菜サラダ みそ汁</p>	<p>中華風冷やしラーメン じゃが芋のごまがらめ フルーツ(オレンジ)</p>	<p>ご飯 照り豚となすのみそグラタン風 キャベツのおかかサラダ スープ</p>		
栄養価	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 281/12.1/8.2/41.3/0.6	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 349/15.4/10.9/49.4/0.6	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 273/12.7/7.6/40.4/0.7	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 320/12.7/12.3/39.2/0.9	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 270/12.0/6.8/42.4/0.7		

※都合により、献立を変更する場合がございます。