



9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>風にたなびくススキと丸い月が綺麗ですね～。</p> <p>タイハイ(株) 応援サポーター 林家たい平師匠</p>					
栄養価							Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 271/12.8/7.0/41.9/0.9
	9月2日	9月3日	9月4日	9月5日	9月6日	9月7日	9月8日
おひるごはん							
	<p>なすのナポリタン チンゲン菜のツナ和え スープ</p>	<p>カレーライス 大根ときゅうりのごまサラダ スープ フルーツ(オレンジ)</p>	<p>鉄分強化! ふりかけご飯 白糸タラの蒲焼風 鶏肉と白菜の煮物 みそ汁 フルーツ(バナナ)</p>	<p>ご飯 鶏肉と生姜のさっぱり煮 チンゲン菜と人参のしらす和え みそ汁</p>	<p>●さつまいおにぎり 豚肉ときこののみそ炒め きゅうりとキャベツのサラダ フルーツ(りんご)</p>	<p>ご飯 鮭の和風ムニエル 鶏ささみと大根のとうみ煮 みそ汁 ヨーグルト</p>	<p>ご飯 鶏肉のから揚げ 白菜と人参のおかか和え みそ汁</p>
栄養価	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 254/11.4/9.4/32.4/0.9	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 298/10.2/8.9/47.5/1.0	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 265/11.8/4.9/44.9/0.7	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 266/12.0/8.6/37.3/0.9	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 283/9.8/8.2/46.0/0.5	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 289/16.5/7.4/41.5/0.7	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 286/11.7/10.9/37.5/0.6
	9月9日	9月10日	9月11日	9月12日	9月13日	9月14日	
おひるごはん							
	<p>肉みそ和えうどん 小松菜の信田煮 すまし汁</p>	<p>鶏ささみの甘辛丼 豆乳ポテトサラダ みそ汁</p>	<p>ご飯 カラスカレイの磯パン粉焼き 切干大根の煮物 みそ汁 フルーツ(バナナ)</p>	<p>納豆ごはん 鶏肉とチンゲン菜の中華炒め かぼちゃのコーンサラダ みそ汁</p>	<p>ご飯 さつまいもコロッケ 小松菜と人参のサラダ 具だくさん汁</p>	<p>鉄分強化! ふりかけご飯 助宗タラののろしソース 鶏肉とかぼちゃの醤油炒め みそ汁 フルーツ(オレンジ)</p>	
栄養価	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 263/11.6/9.3/33.5/1.0	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 246/11.8/2.4/47.5/0.6	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 320/12.8/10.7/45.6/0.5	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 302/12.1/9.0/47.0/0.8	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 377/10.8/12.4/59.4/0.5	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 272/12.5/6.3/44.3/0.7	

※都合により、献立を変更する場合がございます。