

10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	土	日
		10月1日	10月2日	10月3日	10月4日	10月5日	10月6日
おひるごはん		<p>ご飯 鶏肉と白菜のさっぱり炒め トマトとほうれん草のおかか和え みそ汁</p>	<p>ご飯 ●鮭のちゃんちゃん焼き風(北海道) ●いももち風(北海道) すまし汁 フルーツ(りんご)</p>	<p>ご飯 れんこん鶏つくね マカロニツナサラダ みそ汁</p>	<p>納豆ごはん 豚肉のオニオンソース 小松菜のしらす和え みそ汁</p>	<p>鉄分強化! ふりかけご飯 白系タラの竜田揚げ 鶏肉と白菜のみそ煮 すまし汁 ヨーグルト</p>	<p>ご飯 豚肉の甘酢ケチャップ きゅうりのコーンサラダ スープ</p>
		Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g	274/11.9/8.4/39.7/0.7	271/11.2/5.5/48.3/0.7	322/11.8/10.0/48.2/0.8	279/13.6/9.2/38.0/0.9	323/14.5/10.3/44.8/0.8
おひるごはん	<p>ほうとう風うどん 小松菜の醤油炒め フルーツ(りんご)</p>	<p>豚丼 チンゲン菜のひじき煮 みそ汁</p>	<p>ご飯 鮭フライ コールスローサラダ 鶏汁 ヨーグルト</p>	<p>ハヤシライス 白菜ときゅうりの和え物 スープ フルーツ(バナナ)</p>	<p>ご飯 鶏肉とさつまいものい塩炒め風 スパゲッティサラダ みそ汁</p>	<p>鉄分強化! ふりかけご飯 助宗タラの生姜煮 豚肉の大根炒め みそ汁 フルーツ(オレンジ)</p>	<p>ご飯 豆腐とエビのうま煮 鶏レバーのごまかりん焼き みそ汁</p>
		Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g	253/11.4/9.4/32.6/0.9	260/10.0/7.6/40.3/0.7	358/18.7/11.1/49.7/0.5	269/9.7/6.7/44.9/1.3	318/11.4/8.6/51.6/0.6
おひるごはん	<p>ご飯 カラスカレイのおぎ塩だれ じゃが芋と豚肉の甘辛がらめ みそ汁 フルーツ(りんご)</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	290/9.6/9.1/46.0/0.6				

※都合により、献立を変更する場合がございます。