



# 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<br>3月7日  | 日<br>3月2日  |
|---|---|---|---|--|--|--|--|
| おひるごはん  |   | <p>暖かくなって花が咲き始めていますね</p>                                  |   |  |  | <p>鉄分強化! ふりかけご飯<br/>カラスカレイの香草パン粉焼き<br/>炒り粉豆腐<br/>みそ汁<br/>フルーツ(りんご)</p> | <p>ご飯<br/>豚肉と野菜のおかかみそ炒め<br/>大根とトマトのサラダ<br/>すまし汁</p>          |
|   |   |   |   |  |  | <p>タイハイ(株)<br/>応援サポーター<br/>林家たい平師匠</p>                                 | <p>Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g<br/>343/13.5/12.9/46.8/0.7</p>   |
| おひるごはん  | 3月3日  | 3月4日  | 3月5日  | 3月6日   | 3月7日   | 3月8日   | 3月9日   |
|   | <p>●とほろひなちらし寿司<br/>チンゲン菜と玉ねぎの煮浸し<br/>みそ汁<br/>フルーツ(オレンジ)</p> | <p>ご飯<br/>豆腐と豚肉のとろみ煮<br/>さつま芋ときゅうりのひじきサラダ<br/>みそ汁</p>     | <p>ツナピラフ<br/>鶏肉のマカロニみそグラタン風<br/>スープ<br/>ヨーグルト</p>           | <p>ご飯<br/>鮭のごま衣焼き<br/>大根の信田煮<br/>みそ汁<br/>フルーツ(不知火)</p>     | <p>肉野菜あんかけうどん<br/>キャベツとアスパラのしらすサラダ<br/>フルーツ(りんご)</p>             | <p>ご飯<br/>鶏肉と野菜の土佐煮<br/>さつま芋とごぼうの金平炒め<br/>みそ汁</p>                      | <p>ご飯<br/>白糸タラのから揚げ<br/>鶏レバーの野菜炒め<br/>みそ汁<br/>フルーツ(オレンジ)</p> |
| <p>Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g<br/>267/9.2/6.3/45.5/0.8</p>  | <p>Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g<br/>295/11.5/8.2/47.3/0.7</p>   | <p>Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g<br/>316/12.2/9.3/48.0/0.8</p> | <p>Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g<br/>287/12.5/7.7/42.9/0.7</p>   | <p>Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g<br/>259/11.2/8.6/35.0/0.9</p>  | <p>Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g<br/>327/12.8/9.5/49.9/0.7</p>        | <p>Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g<br/>282/13.5/6.4/44.7/0.8</p>              |  |
| おひるごはん  | 3月10日   | 3月11日   | 3月12日   | 3月13日  | 3月14日  |  |  |
|   | <p>鉄分強化! ふりかけご飯<br/>豆腐と鶏肉のみそ煮<br/>切干大根炒め<br/>すまし汁</p>       | <p>ご飯<br/>豚肉のキャベツ蒸し<br/>きゅうりのごま和え<br/>みそ汁</p>             | <p>ご飯<br/>助宗タラの煮付け<br/>かぼちゃのささみ炒め<br/>みそ汁<br/>フルーツ(バナナ)</p> | <p>ご飯<br/>チキンストロガ/フ風<br/>サラダサブゲティ<br/>スープ</p>              | <p>●ホワイトデー☆クリームライス<br/>トマトとアスパラのツナサラダ<br/>スープ<br/>フルーツ(オレンジ)</p> |  |  |
| <p>Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g<br/>278/13.9/5.7/44.9/0.8</p> | <p>Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g<br/>256/10.1/8.5/37.1/0.5</p>   | <p>Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g<br/>257/13.6/2.2/47.6/0.6</p> | <p>Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g<br/>296/10.9/8.7/45.6/0.9</p>   | <p>Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g<br/>324/11.2/10.5/48.6/1.2</p> |  |  |  |

※都合により、献立を変更する場合がございます。