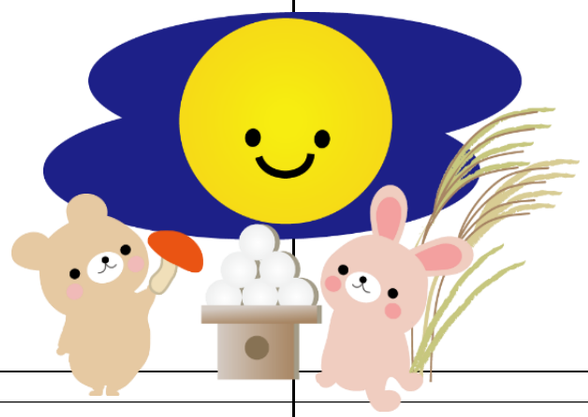
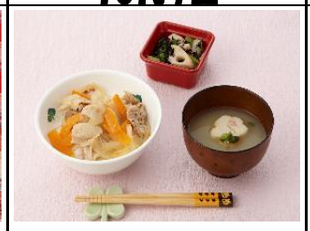
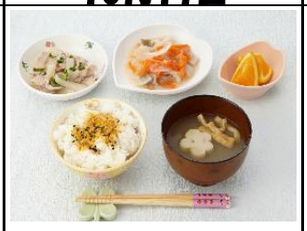
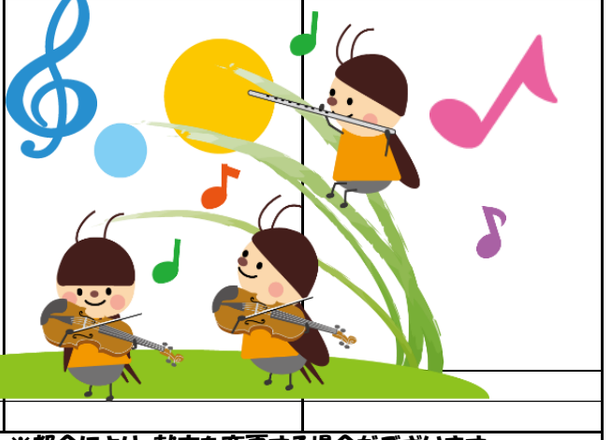
10月 リトルキッズ献立カレンダー 前半

タイヘイ株式会社

	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
おひるごはん			 ご飯 助宗タラと野菜のみそ炒め さつま芋ときのこのとろみ煮 すまし汁 フルーツ(りんご)	 納豆ごはん 豚肉のオニオンソース マカロニツナサラダ みそ汁	 ご飯 れんこん鶏つくね 小松菜とトマトの和え物 みそ汁	 鉄分強化！ふりかけご飯 鮭の竜田揚げ 野菜と鶏肉の煮物 みそ汁 ヨーグルト	 ご飯 豚肉の甘酢ケチャップ きゅうりと人参のサラダ スープ
栄養価			kcal/タンパク/脂質/炭水化物/塩分	kcal/タンパク/脂質/炭水化物/塩分	kcal/タンパク/脂質/炭水化物/塩分	kcal/タンパク/脂質/炭水化物/塩分	kcal/タンパク/脂質/炭水化物/塩分
			255/9.7/3.1/50.0/0.7	333/14.4/12.0/44.4/0.9	282/9.7/8.0/45.1/0.6	297/14.5/8.8/41.2/0.7	253/9.3/7.2/40.1/0.6
	10月6日	10月7日	10月8日	10月9日	10月10日	10月11日	10月12日
おひるごはん	 お月見かぼちゃうどん 大根と人参の醤油炒め フルーツ(りんご)	 豚丼 チンゲン菜とれんこんのひじき煮 みそ汁	 ご飯 白糸タラのサクサクフライ コールスローサラダ 鶏汁 ヨーグルト	 ハヤシライス 白菜のコーン和え スープ フルーツ(バナナ)	 ご飯 鶏肉とさつま芋ののり塩炒め風 スパゲッティサラダ みそ汁	 鉄分強化！ふりかけご飯 助宗タラの塩生姜あん 豚肉の大根炒め みそ汁 フルーツ(オレンジ)	 ご飯 豆腐とかぼちゃのうま煮 鶏レバーのごまかりん焼き みそ汁
栄養価	kcal/タンパク/脂質/炭水化物/塩分	kcal/タンパク/脂質/炭水化物/塩分	kcal/タンパク/脂質/炭水化物/塩分	kcal/タンパク/脂質/炭水化物/塩分	kcal/タンパク/脂質/炭水化物/塩分	kcal/タンパク/脂質/炭水化物/塩分	kcal/タンパク/脂質/炭水化物/塩分
	274/11.2/8.3/41.3/0.9	256/9.7/7.4/39.7/0.7	336/16.9/9.1/50.1/0.7	278/9.8/6.9/46.6/1.3	318/11.4/8.6/51.7/0.6	283/13.5/8.2/39.9/0.8	299/12.8/8.1/47.7/1.0
	10月13日	10月14日					
おひるごはん	 ご飯 カラスカレイのねぎ塩だれ 炒りおから みそ汁 フルーツ(りんご)	 ご飯 鶏肉と白菜のさっぱり炒め かぶとほうれん草のおかか和え みそ汁	 風にたなびくススキと 丸い月が綺麗ですね～。 タイヘイ（株） 応援サポーター 林家たい平師匠				
栄養価	kcal/タンパク/脂質/炭水化物/塩分	kcal/タンパク/脂質/炭水化物/塩分					
	292/10.6/9.7/44.9/0.7	277/12.2/8.5/39.8/0.7					

※都合により、献立を変更する場合がございます。