

10月リトルキッズ献立カレンダー 後半



タイハイ株式会社

	月	火	水	木	金	土	日
			10月15日	10月16日	10月17日	10月18日	10月19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
			Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 255/9.7/3.1/50.0/0.7	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 333/14.4/12.0/44.4/0.9	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 282/9.7/8.0/45.1/0.6	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 297/14.5/8.8/41.2/0.7	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 253/9.3/7.2/40.1/0.6
	10月20日	10月21日	10月22日	10月23日	10月24日	10月25日	10月26日
おひるごはん	ほうとう風うどん 小松菜の醤油炒め 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 白系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 鶏肉とさつま芋のい塩炒め風 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 鶏レバーのごまかいん焼き みそ汁
	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 262/11.6/9.5/34.3/0.9	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 256/9.7/7.4/39.7/0.7	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 336/16.9/9.1/50.1/0.7	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 278/9.8/6.9/46.6/1.3	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 318/11.4/8.6/51.7/0.6	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 283/13.5/8.2/39.9/0.8	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 299/12.8/8.1/47.7/1.0
	10月27日	10月28日	10月29日	10月30日	10月31日		
おひるごはん	ご飯 カラスカレイのねぎ塩だれ 炒りおかう みそ汁 フルーツ(りんご)	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	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	●パンプキンごはん れんこんのせ鶏つくね スープ フルーツ(オレンジ)	ハッピーハロウィン！ たのしそうですね～ タイハイ(株) 応援サポーター 林家たい平師匠	
	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 292/10.6/9.7/44.9/0.7	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 274/11.9/8.4/39.7/0.7	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 255/9.7/3.1/50.0/0.7	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 333/14.4/12.0/44.4/0.9	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 277/9.4/7.4/46.4/0.6		

※都合により、献立を変更する場合がございます。