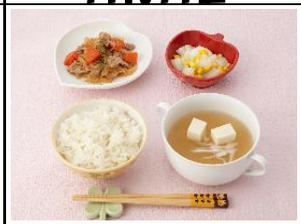
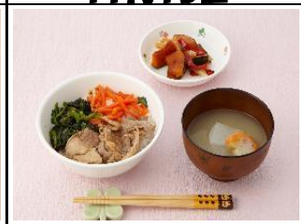
11月 リトルキッズ献立カレンダー 前半

タイヘイ株式会社

	月	火	水	木	金	土	日
						11月1日	11月2日
おひるごはん	赤と黄色の落ち葉、秋を感じますね。	タイヘイ（株） 応援サポーター 林家たい平師匠				鉄分強化！ふりかけご飯 鶏肉のから揚げたれがらめ 白菜の煮浸し みそ汁	ご飯 高野豆腐の豆乳クリーム焼き 鶏レバーのケチャップ煮 スープ
栄養価						kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 297/10.8/10.1/44.0/0.8	kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 304/14.5/8.8/44.1/1.0
	11月3日	11月4日	11月5日	11月6日	11月7日	11月8日	11月9日
おひるごはん	カレーライス マカロニサラダ スープ フルーツ（オレンジ）	ご飯 助宗タラの竜田焼き キャベツと鶏肉の煮物 みそ汁 アップルゼリー	けんちんうどん かぼちゃと豚肉のとろみ煮 フルーツ（柿）	ご飯 カラスカレイの甘酢漬け 小松菜のごま和え みそ汁 ヨーグルト	ご飯 豆腐と鶏肉のみそ煮 きゅうりとコーンのツナサラダ すまし汁	鉄分強化！ふりかけご飯 助宗タラの照り焼き 豚じゃが みそ汁 フルーツ（柿）	ご飯 鶏肉と野菜の醤油炒め 切干大根サラダ みそ汁
栄養価	kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 319/10.9/8.0/53.9/1.0	kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 260/12.7/4.9/43.3/0.7	kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 247/9.9/6.8/37.6/0.8	kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 277/9.4/10.0/39.7/0.7	kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 306/12.9/10.0/43.1/0.8	kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 280/13.9/6.3/44.8/0.7	kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 284/10.9/8.7/43.3/0.7
	11月10日	11月11日	11月12日	11月13日	11月14日		
おひるごはん	ご飯 白糸タラのパン粉焼き 玉ねぎの根菜煮 みそ汁 フルーツ（りんご）	 ご飯 豚肉のケチャップがらめ かぶとコーンのサラダ スープ	ご飯 厚揚げと鶏肉のきのこ煮 さつま芋と人参のごまサラダ みそ汁	 三色丼 かぼちゃの甘辛炒め みそ汁	●鮭ちらし寿司 豚肉とかぶの煮物 みそ汁 ヨーグルト		
栄養価	kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 262/10.0/5.9/44.7/0.5	kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 268/10.7/8.3/39.9/0.6	kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 331/14.5/9.9/49.5/0.7	kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 269/10.2/7.5/43.3/0.6	kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 290/15.9/8.1/39.9/0.7		

※都合により、献立を変更する場合がございます。