

# 12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 12月1日	金 12月2日	土 12月3日
おひるごはん						
				ご飯 鶏ささみの彩り中華炒め 小松菜とれんこんの煮物 みそ汁	カレーうどん かぼちゃのごまからめ フルーツ(バナナ)	ハヤシライス フルーツ(オレンジ)
栄養価				Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 252/11.4/4.3/43.7/0.6	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 302/10.4/8.8/46.1/1.2	
	12月5日	12月6日	12月7日	12月8日	12月9日	12月10日
おひるごはん						
	鉄分強化！ふりかけご飯 ひとくちチキンカツ 大根と人参のおかかサラダ みそ汁	ご飯 豆腐と鶏肉の甘辛きつね煮 さつま芋金平 みそ汁	ナポリタン きゅうりのコーンサラダ スープ	ご飯 しらすのかき揚げ かぼちゃのさっぱりサラダ 鶏汁 フルーツ(りんご)	ご飯 ●鶏肉と冬野菜の豆乳クリーム煮 ジャガ芋のツナ和え フルーツ(バナナ)	カレーライス フルーツ(オレンジ)
栄養価	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 325/11.3/12.5/43.3/0.8	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 329/12.1/8.2/53.6/0.7	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 245/11.4/7.4/33.9/0.7	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 366/10.1/11.7/58.6/0.8	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 326/13.7/10.0/47.3/0.6	
おひるごはん	12月12日	12月13日	12月14日			
	ご飯 白糸タラと野菜の炒め物 豚肉の根菜煮 みそ汁 フルーツ(パイン缶)	ご飯 鶏肉のごまみそ焼き キャベツときゅうりのひじきサラダ すまし汁	ご飯 助宗タラのから揚げ チンゲン菜のそぼろ煮 みそ汁 フルーツ(オレンジ)			
栄養価	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 308/13.7/7.0/49.4/0.6	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 268/10.2/9.6/37.0/0.8	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 279/13.2/8.4/38.7/0.6			

\*都合により、献立を変更する場合がございます。

# 12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 12月15日	金 12月16日	土 12月17日
おひるごはん				<p>ご飯 鶏ささみの彩り中華炒め 小松菜とれんこんの煮物 みそ汁</p>	<p>カレーうどん かぼちゃのごまからめ フルーツ(バナナ)</p>	<p>ハヤシライス フルーツ(オレンジ)</p>
栄養価				Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 252/11.4/4.3/43.7/0.6	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 302/10.4/8.8/46.1/1.2	
	12月19日	12月20日	12月21日	12月22日	12月23日	12月24日
おひるごはん	<p>鉄分強化! ふりかけご飯 ひとくちキンカツ 大根と人参のおかかサラダ みそ汁</p>	<p>ご飯 豆腐と鶏肉の甘辛きつね煮 さつまいも金平 みそ汁</p>	<p>ナポリタン きゅうりのコーンサラダ スープ</p>	<p>ご飯 しらすのかき揚げ ●冬至かぼちゃ 鶏汁 フルーツ(りんご)</p>	<p>ツナコーンピラフ ●ローストチキン ●雪だるまポテトサラダ スープ フルーツ(バナナ)</p>	<p>カレーライス フルーツ(オレンジ)</p>
栄養価	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 325/11.3/12.5/43.3/0.8	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 329/12.1/8.2/53.6/0.7	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 245/11.4/7.4/33.9/0.7	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 360/9.8/10.7/59.6/0.7	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 319/12.8/10.1/46.9/0.8	
	12月26日	12月27日	12月28日			
おひるごはん	<p>ご飯 白系タラと野菜の炒め物 豚肉の根菜煮 みそ汁 フルーツ(パイン缶)</p>	<p>ご飯 鶏肉のごまみそ焼き キャベツときゅうりのひじきサラダ すまし汁</p>	<p>ご飯 野菜たっぷりクリームシチュー フルーツ(オレンジ)</p>			
栄養価	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 308/13.7/7.0/49.4/0.6	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 268/10.2/9.6/37.0/0.8				

\*都合により、献立を変更する場合がございます。