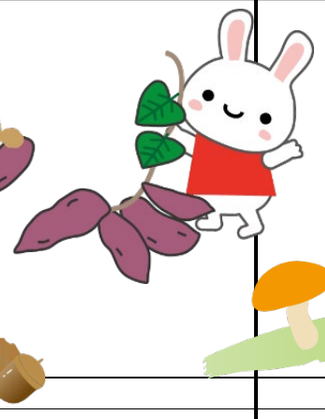
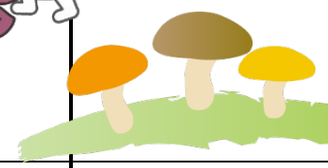
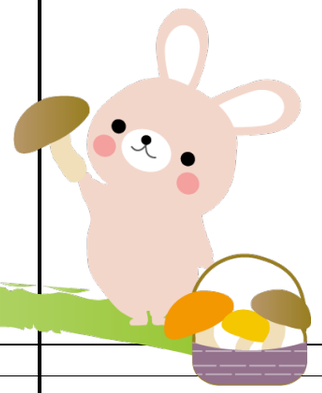
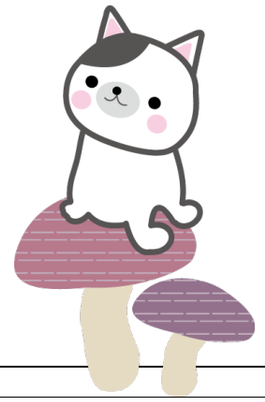
10月 リトルキッズ献立カレンダー 前半

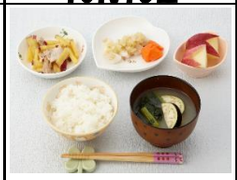
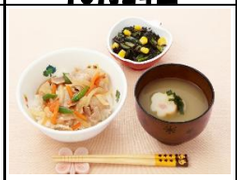
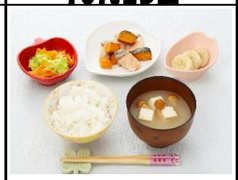
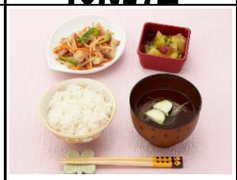
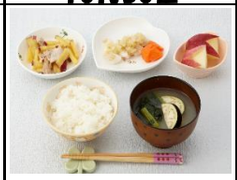
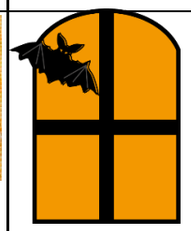
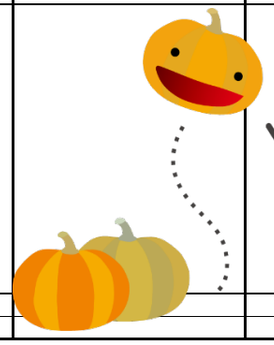
タイヘイ株式会社

	月	火	水	木	金	土	日
							10月1日
おひるごはん	秋はおいしい食べ物がたくさんありますね～	タイヘイ（株） 応援サポーター 林家たい平師匠					
栄養価							
	10月2日	10月3日	10月4日	10月5日	10月6日	10月7日	10月8日
おひるごはん	ご飯 カラスカレイのねぎ塩だれ さつま芋と豚肉の甘辛がらめ みそ汁 フルーツ(りんご)	ご飯 れんこん鶏つくね マカロニサラダ みそ汁	ご飯 豚肉ともやしのさっぱり炒め トマトとコーンのしらすサラダ みそ汁	ご飯 ●鮭のちゃんちゃん焼き風(北海道) ●いももち風(北海道) すまし汁 フルーツ(オレンジ)	納豆ごはん 豚肉のオニオンソース 小松菜のツナ和え みそ汁	カレーライス フルーツ	
栄養価	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g		
	307/9.7/8.7/50.4/0.6	306/10.3/8.1/49.0/0.8	253/11.5/6.2/38.7/0.8	271/11.4/5.4/47.7/0.7	284/13.9/8.9/38.7/0.8		
	10月9日	10月10日	10月11日	10月12日	10月13日	10月14日	
おひるごはん		豚丼 チンゲン菜のひじき煮 みそ汁	ご飯 鮭のコロコロ甘辛揚げ コールスローサラダ みそ汁 ヨーグルト	ハヤシライス 白菜ときゅうりのサラダ スープ フルーツ(りんご)	ご飯 鶏肉のもやし炒め さつま芋のとろとろ煮 すまし汁	ハヤシライス フルーツ	
栄養価		kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g	Kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g		
		253/10.5/6.2/40.5/0.7	306/13.0/9.5/45.7/0.7	271/9.9/6.4/45.7/1.3	319/11.3/7.6/52.5/0.7		

※都合により、献立を変更する場合がございます。

10月 リトルキッズ献立カレンダー 後半

タイヘイ株式会社

	月	火	水	木	金	土	日
							10月15日
おひるごはん							
栄養価							
	10月16日	10月17日	10月18日	10月19日	10月20日	10月21日	10月22日
おひるごはん						カレーライス フルーツ	
	ご飯 カラスカレイのねぎ塩だれ さつま芋と豚肉の甘辛がらめ みそ汁 フルーツ(りんご)	ご飯 れんこん鶏つくね マカロニサラダ みそ汁	ご飯 豚肉ともやしのさっぱり炒め トマトとコーンのしらすサラダ みそ汁	ご飯 鮭のパン粉焼き じゃが芋のきのこ煮 すまし汁 フルーツ(オレンジ)	納豆ごはん 豚肉のオニオンソース 小松菜のツナ和え みそ汁		
栄養価	kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 307/9.7/8.7/50.4/0.6	kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 306/10.3/8.1/49.0/0.8	kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 253/11.5/6.2/38.7/0.8	kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 267/11.7/5.7/45.5/0.5	kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 284/13.9/8.9/38.7/0.8		
	10月23日	10月24日	10月25日	10月26日	10月27日	10月28日	10月29日
おひるごはん						ハヤシライス フルーツ	
	ほうとう風うどん 小松菜の醤油炒め フルーツ(黄桃缶)	豚丼 チンゲン菜のひじき煮 みそ汁	ご飯 鮭のコロコロ甘辛揚げ コールスローサラダ みそ汁 フルーツ(バナナ)	ハヤシライス 白菜ときゅうりのサラダ スープ フルーツ(りんご)	ご飯 鶏肉のもやし炒め さつま芋のとろとろ煮 すまし汁		
栄養価	kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 263/11.5/9.2/32.6/0.9	kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 252/10.3/6.2/40.3/0.7	kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 298/12.0/8.6/46.4/0.7	kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 271/9.9/6.4/45.7/1.3	kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 319/11.3/7.6/52.5/0.7		
	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 さつま芋と豚肉の甘辛がらめ みそ汁 フルーツ(りんご)	●パンプキンライス れんこんの甘鶏つくね スープ ヨーグルト				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g/脂質g/炭水化物g/塩分g 307/9.7/8.7/50.4/0.6	kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 293/10.3/8.7/45.5/0.7					

※都合により、献立を変更する場合がございます。