

# 10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<br>10月1日   | 水<br>10月2日   | 木<br>10月3日   | 金<br>10月4日  | 土<br>10月5日   | 日<br>10月6日     |  |
|--------|--|--|--|--|---|--|----------------|--|
| おひるごはん |  | <p>ご飯<br/>鶏肉と白菜のさっぱり炒め<br/>トマトとほうれん草のおかか和え<br/>みそ汁</p> | <p>ご飯<br/>●鮭のちゃんちゃん焼き風(北海道)<br/>●いももち風(北海道)<br/>すまし汁<br/>フルーツ(りんご)</p> | <p>ご飯<br/>れんこん鶏つくね<br/>マカロニツナサラダ<br/>みそ汁</p>       | <p>納豆ごはん<br/>豚肉のオニオンソース<br/>小松菜のしらす和え<br/>みそ汁</p>   | ハヤシライス<br>フルーツ                                     |                |  |
|        |  | Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g<br>274/11.9/8.4/39.7/0.7      | Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g<br>271/11.2/5.5/48.3/0.7                      | Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g<br>322/11.8/10.0/48.2/0.8 | Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g<br>279/13.6/9.2/38.0/0.9   |  |                |  |
| おひるごはん |  | <p>ほうとう風うどん<br/>小松菜の醤油炒め<br/>フルーツ(りんご)</p>             | <p>豚丼<br/>チンゲン菜のひじき煮<br/>みそ汁</p>                                       | <p>ご飯<br/>鮭フライ<br/>コールスローサラダ<br/>鶏汁<br/>ヨーグルト</p>  | <p>ハヤシライス<br/>白菜ときゅうりの和え物<br/>スープ<br/>フルーツ(バナナ)</p> | <p>ご飯<br/>鶏肉とさつまいものい塩炒め風<br/>スパゲッティサラダ<br/>みそ汁</p> | カレーライス<br>フルーツ |  |
|        |  | Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g<br>253/11.4/9.4/32.6/0.9      | Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g<br>260/10.0/7.6/40.3/0.7                      | Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g<br>358/18.7/11.1/49.7/0.5 | Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g<br>269/9.7/6.7/44.9/1.3    | Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g<br>318/11.4/8.6/51.6/0.6  |                |  |
| おひるごはん | <p>ハッピーハロウィン!<br/>たのしそうですね~</p> <p>タイハイ(株)<br/>応援サポーター<br/>林家たい平師匠</p> |  |  |  |   |  |                |  |
|        |  |  |  |  |   |  |                |  |

※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  | 10月20日                 |
| おひるごはん |        | <p>ご飯<br/>鶏肉と白菜のさっぱり炒め<br/>かぶとほうれん草のおかか和え<br/>みそ汁</p>     | <p>ご飯<br/>鮭のみそ焼き<br/>じゃが芋のきのこ煮<br/>すまし汁<br/>フルーツ(いんご)</p> | <p>ご飯<br/>れんこん鶏つくね<br/>マカロニツナサラダ<br/>みそ汁</p>               | <p>納豆ごはん<br/>豚肉のオニオンソース<br/>小松菜のしらす和え<br/>みそ汁</p>                            | <p>ハヤシライス<br/>フルーツ</p>                                    |                        |
|        |        | <p>Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g<br/>277/12.2/8.5/39.8/0.7</p> | <p>Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g<br/>250/10.9/5.1/44.0/0.6</p> | <p>Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g<br/>322/11.8/10.0/48.2/0.8</p> | <p>Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g<br/>279/13.6/9.2/38.0/0.9</p>                    |   |                        |
|        | 10月21日 | 10月22日  | 10月23日  | 10月24日   | 10月25日   | 10月26日  | 10月27日                 |
| おひるごはん |        | <p>ほうとう風うどん<br/>小松菜の醤油炒め<br/>フルーツ(いんご)</p>                | <p>豚丼<br/>千ゲン菜のひじき煮<br/>みそ汁</p>                           | <p>ご飯<br/>鮭フライ<br/>コールスローサラダ<br/>鶏汁<br/>ヨーグルト</p>          | <p>ハヤシライス<br/>白菜ときゅうりの和え物<br/>スープ<br/>フルーツ(バナナ)</p>                          | <p>ご飯<br/>鶏肉とさつまいものい塩炒め風<br/>スパゲッティサラダ<br/>みそ汁</p>        | <p>カレーライス<br/>フルーツ</p> |
|        |        | <p>Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g<br/>253/11.4/9.4/32.6/0.9</p> | <p>Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g<br/>260/10.0/7.6/40.3/0.7</p> | <p>Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g<br/>358/18.7/11.1/49.7/0.5</p> | <p>Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g<br/>269/9.7/6.7/44.9/1.3</p>                     | <p>Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g<br/>318/11.4/8.6/51.6/0.6</p> |                        |
| おひるごはん |        | <p>ご飯<br/>鶏肉と白菜のさっぱり炒め<br/>トマトとほうれん草のおかか和え<br/>みそ汁</p>    | <p>ご飯<br/>鮭のみそ焼き<br/>じゃが芋のきのこ煮<br/>すまし汁<br/>フルーツ(いんご)</p> | <p>●パンプキンごはん<br/>れんこんのせ鶏つくね<br/>スープ<br/>フルーツ(オレンジ)</p>     | <p>Happy Halloween!<br/>たのしそうですね~</p> <p>タイハイ(株)<br/>応援サポーター<br/>林家たい平師匠</p> |   |                        |
|        |        | <p>Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g<br/>290/9.6/9.1/46.0/0.6</p>  | <p>Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g<br/>274/11.9/8.4/39.7/0.7</p> | <p>Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g<br/>250/10.9/5.1/44.0/0.6</p>  |  | <p>Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g<br/>276/9.4/7.4/45.9/0.6</p>  |                        |

※都合により、献立を変更する場合がございます。