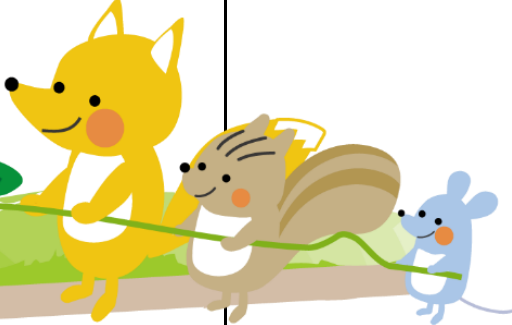


10月リトルキッズ献立カレンダー 前半



タイハイ株式会社

	月	火	水	木	金	土	日
				10月1日	10月2日	10月3日	10月4日
おひるごはん				 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	ハヤシライス フルーツ	
栄養価				Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 334/14.4/12.0/44.5/0.8	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 280/9.8/8.0/44.5/0.7		
	10月5日	10月6日	10月7日	10月8日	10月9日	10月10日	10月11日
おひるごはん	 ほうとう風うどん 玉ねぎと小松菜の醤油炒め フルーツ(オレンジ)	 ポークチャップライス チンゲン菜とコーンのひじき煮 みそ汁	 鉄分強化! ふいかけご飯 白系タラのサクサクフライ コールスローサラダ 鶏汁 フルーツ(バナナ)	 ハヤシライス 白菜のコーン和え スープ ヨーグルト	 ●さつまいもの黒ごまおにぎり 鶏肉ときこのみそ炒め スパゲッティサラダ フルーツ(りんご)	カレーライス フルーツ	
栄養価	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 257/11.5/9.2/33.2/0.9	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 266/10.2/7.6/41.6/0.7	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 334/16.3/8.5/51.2/0.8	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 286/10.8/7.8/45.9/1.3	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 303/9.6/8.0/51.5/0.6		
	10月12日	10月13日	10月14日				
おひるごはん	スポーツの日	 ご飯 鶏肉と白菜のさっぱり炒め かぶとほうれん草のおかか和え みそ汁	 ご飯 助宗タラのみそ焼き さつまいもときこののりとろみ煮 すまし汁 フルーツ(みかん缶)	 キノコ狩りにお芋掘り 楽しそうですね~! タイハイ(株) 応援サポーター 林家たい平師匠			
栄養価		Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 277/12.2/8.5/39.8/0.7	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 259/9.6/4.0/48.0/0.6				

※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
おひるごはん	キノコ狩りにお芋掘り 楽しそうですね～！ タイハイ(株) 応援サポーター 林家たい平師匠			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	ごはん れんこん鶏つくね 小松菜とトマトの和え物 みそ汁	ハヤシライス フルーツ	
				Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 334/14.4/12.0/44.5/0.8	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 280/9.8/8.0/44.5/0.7		252/9.5/7.3/39.3/0.6
	10月19日	10月20日	10月21日	10月22日	10月23日	10月24日	10月25日
おひるごはん	ほうとう風うどん 玉ねぎと小松菜の醤油炒め フルーツ(オレンジ)	ポークチャップライス チンゲン菜とコーンのひじき煮 みそ汁	鉄分強化！ふいかけご飯 白系タラのサクサクフライ コールスローサラダ 鶏汁 フルーツ(バナナ)	ハヤシライス 白菜のコーン和え スープ ヨーグルト	ごはん 鶏肉とさつまいもみそ炒め スパゲッティサラダ すまし汁	カレーライス フルーツ	
	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 257/11.5/9.2/33.2/0.9	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 266/10.2/7.6/41.6/0.7	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 334/16.3/8.5/51.2/0.8	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 286/10.8/7.8/45.9/1.3	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 296/9.5/7.4/50.4/0.8		
	10月26日	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	鉄分強化！ふいかけご飯 カラスカレイのねぎ塩だれ 炒めおから みそ汁 フルーツ(パイナップル)	ごはん 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	ごはん 助宗タラのみそ焼き さつまいもときのこのとろみ煮 すまし汁 フルーツ(バナナ)	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	●バンズキンごはん れんこんのせ鶏つくね スープ ヨーグルト	ハヤシライス フルーツ	
	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 322/12.8/11.2/46.4/0.8	Kcal/タンパクg/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g/脂質g/炭水化物g/塩分g 257/9.6/4.0/47.6/0.6	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 334/14.4/12.0/44.5/0.8	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 285/10.4/8.3/45.5/0.6		

※都合により、献立を変更する場合がございます。