

9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
				9月1日	9月2日	9月3日	9月4日
おひるごはん							
				鉄分強化！ふいかけご飯 鶏肉と小松菜の中華炒め 白菜と人参のサラダ みそ汁	ケチャップライス さつまいものグラタン風 スープ ヨーグルト	ご飯 助宗タラのおろし煮 豚肉とじゃが芋の醤油炒め みそ汁 フルーツ(オレンジ)	ご飯 豆腐と野菜のツナ煮 鶏レバーの甘辛炒め みそ汁
栄養価				Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 268/9.5/7.6/41.8/0.8	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 312/11.2/8.8/48.8/0.7	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 270/13.5/5.2/44.0/0.7	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 296/14.1/9.2/40.5/1.0
	9月5日	9月6日	9月7日	9月8日	9月9日	9月10日	9月11日
おひるごはん							
	なすのナポリタン ほうれん草のコーンサラダ スープ	カレーライス 大根ときゅうりのごまサラダ スープ フルーツ(りんご)	鉄分強化！ふいかけご飯 白系タラの甘酢漬け 鶏肉と白菜の煮物 みそ汁 フルーツ(バナナ)	ご飯 チキンソテー チンゲン菜と人参のしらす和え みそ汁	人参ライス ●さつまいものお月見コロッケ 茹で豚ときゅうりのコーンサラダ フルーツ(うさちゃんりんご)	ご飯 鮭の和風ムニエル 鶏ささみと大根のトロみ煮 みそ汁 ヨーグルト	納豆ごはん 鶏肉のから揚げ 白菜と人参のおかか和え すまし汁
栄養価	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 246/10.6/8.5/32.8/0.8	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 271/8.2/6.5/47.9/1.0	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 280/12.1/6.5/44.4/0.8	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 280/11.4/8.7/39.7/0.9	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 394/9.5/12.4/65.1/0.4	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 288/16.2/7.4/40.7/0.7	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 322/14.4/12.5/39.3/0.7
	9月12日	9月13日	9月14日				
おひるごはん							
	肉うどん かぼちゃの信田煮 フルーツ(オレンジ)	豚肉の甘辛丼 さっぱりポテトサラダ みそ汁	ご飯 カラスカレイの磯パン粉揚げ 切干大根の煮物 みそ汁 フルーツ(バナナ)	ススキとコスモスが綺麗ですね～。			
栄養価	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 284/12.5/9.3/37.0/0.8	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 256/10.6/5.2/43.2/0.6	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 315/11.7/10.0/46.3/0.5	タイハイ(株) 応援サポーター 林家たい平師匠			

※都合により、献立を変更する場合がございます。