

# 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
おひるごはん							
栄養価							Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 305/14.6/8.2/46.3/0.9
	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							
	ご飯 カラスカレイのねぎ塩だれ さつまいもと豚肉の甘辛がらめ みぞ汁 フルーツ(りんご)	カレーライス 大根のマヨサラダ スープ フルーツ(オレンジ)	コーンピラフ 煮込みハンバーグ スパゲッティサラダ スープ フルーツ(オレンジ)	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 みぞ汁	鉄分強化!ふりかけごはん 白糸タラのムニエル 鶏肉と白菜のみそ煮 すまし汁 フルーツ(オレンジ)	ご飯 鶏肉の甘酢ケチャップ 切干大根サラダ スープ
栄養価	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 307/9.7/8.7/50.4/0.6	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 266/12.1/5.9/43.3/0.6	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 363Kcal/11.4g/12.1g/55.3g/1.1g	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 267/11.7/5.7/45.5/0.5	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 284/13.9/8.9/38.7/0.8	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 308/14.1/9.0/43.9/0.7	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 292/10.6/8.6/44.4/0.7
	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							
	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 千んげん菜のひじき煮 みぞ汁	ご飯 鮭のコロコロ甘辛揚げ コールスローサラダ みぞ汁 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 さつまいものとうとう煮 すまし汁	ナポリタン キャベツのマヨサラダ スープ	ご飯 豆腐とエビのうま煮 鶏レバーのごまかりん焼き みぞ汁
栄養価	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 263/11.5/9.2/32.6/0.9	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 252/10.3/6.2/40.3/0.7	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 298/12.0/8.6/46.4/0.7	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 271/9.9/6.4/45.7/1.3	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 319/11.3/7.6/52.5/0.7	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 337/13.5/11.9/45.5/0.5	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 305/14.6/8.2/46.3/0.9
	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 さつまいもと豚肉の甘辛がらめ みぞ汁 フルーツ(りんご)	カレーライス 大根のマヨサラダ スープ フルーツ(オレンジ)				秋はおいしい食べ物が たくさんありますね~	
栄養価	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 307/9.7/8.7/50.4/0.6	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 266/12.1/5.9/43.3/0.6				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。