

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	10月5日	10月6日	10月6日	
おひるごはん		<p>ご飯 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</p>	<p>さつまいも豚汁うどん 白菜のコーンサラダ フルーツ(オレンジ)</p>	<p>ご飯 れんこん鶏つくね マカロニツナサラダ みそ汁</p>	<p>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)</p>	<p>鉄分強化! ふいかけご飯 白糸タラの竜田揚げ 鶏肉と白菜のみそ煮 すまし汁 ヨーグルト</p>	<p>ご飯 豚肉の甘酢ケチャップ きゅうりのコーンサラダ スープ</p>	
		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	278Kcal/10.6g/10.0g/37.3g/0.9g	322/11.8/10.0/48.2/0.8	314/11.3/10.1/47.8/1.0	323/14.5/10.3/44.8/0.8	262/9.6/7.4/41.7/0.6
おひるごはん	10月7日	<p>ほうとう風うどん 小松菜の醤油炒め フルーツ(りんご)</p>	<p>豚丼 千んげん菜のひじき煮 みそ汁</p>	<p>ご飯 鮭フライ コーンスローサラダ 鶏汁 ヨーグルト</p>	<p>ハヤシライス 白菜ときゅうりの和え物 スープ フルーツ(バナナ)</p>	<p>ナポリタン キャベツのマヨサラダ スープ</p>	<p>鉄分強化! ふいかけご飯 助宗タラの生姜煮 豚肉の大根炒め みそ汁 フルーツ(オレンジ)</p>	<p>ご飯 豆腐とエビのうま煮 鶏レバーのごまかりん焼き みそ汁</p>
		Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g	253/11.4/9.4/32.6/0.9	260/10.0/7.6/40.3/0.7	358/18.7/11.1/49.7/0.5	269/9.7/6.7/44.9/1.3	261/11.4/10.6/32.1/0.8	252/13.0/4.9/40.5/0.8
おひるごはん	10月14日	<p>ご飯 カラスカレイのおぎ塩だれ じゃが芋と豚肉の甘辛がらめ みそ汁 フルーツ(りんご)</p>	<p>ハッピーハロウィン! たのしそうですね~</p> <p>タイハイ(株) 応援サポーター 林家たい平師匠</p>					
		Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g	290/9.6/9.1/46.0/0.6					

※都合により、献立を変更する場合がございます。