

11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 11月15日	土 11月16日	日 11月17日
おひるごはん		<p>赤と黄色の落ち葉、秋を感じますね。</p>					
					<p>タイハイ(株) 応援サポーター 林家たい平師匠</p>	<p>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)</p>	<p>鉄分強化! ふりかけご飯 鶏肉のから揚げたれがらめ 白菜の煮浸し みそ汁</p>
栄養価					Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 363/11.4/12.1/55.3/1.1	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 296/10.7/10.1/43.9/0.8	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 315/14.5/8.9/46.7/1.0
	11月18日	11月19日	11月20日	11月21日	11月22日	11月23日	11月24日
おひるごはん							
	<p>カレーライス マカロニサラダ スープ フルーツ(オレンジ)</p>	<p>ご飯 助宗タラの竜田焼き キャベツと鶏肉の煮物 みそ汁 フルーツ(柿)</p>	<p>けんちんうどん かぼちゃと豚肉のとろみ煮 フルーツ(バナナ)</p>	<p>ご飯 カラスカレイの甘酢漬け 小松菜のごま和え みそ汁 ヨーグルト</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! ふりかけご飯 助宗タラの照り焼き 豚じゃが みそ汁 フルーツ(柿)</p>	<p>ご飯 鶏肉と野菜の醤油炒め 切干大根サラダ みそ汁</p>
栄養価	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 319/10.9/8.0/53.9/1.0	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 249/12.5/4.8/41.1/0.8	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 255/10.6/7.4/37.9/0.8	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 277/9.4/10.0/39.7/0.7	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 261/11.4/10.6/32.1/0.8	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 280/13.9/6.3/44.8/0.7	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 274/10.9/8.7/40.9/0.7
	11月25日	11月26日	11月27日	11月28日	11月29日	11月30日	
おひるごはん							
	<p>ご飯 白糸タラのパン粉焼き 玉ねぎの根菜煮 鶏汁 フルーツ(オレンジ)</p>	<p>スパゲッティミートソース コーンポテトサラダ スープ</p>	<p>ご飯 厚揚げと鶏肉のきのこ煮 きゅうりと人参のごまサラダ みそ汁</p>	<p>三色丼 かぼちゃの甘辛炒め みそ汁</p>	<p>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)</p>	<p>鉄分強化! ふりかけご飯 鶏肉のから揚げたれがらめ 白菜の煮浸し みそ汁</p>	
栄養価	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 286/14.8/6.0/44.9/0.5	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 283/11.1/10.5/38.5/0.9	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 311/13.1/12.4/40.0/0.7	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 272/9.6/8.2/43.4/0.6	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 363/11.4/12.1/55.3/1.1	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 296/10.7/10.1/43.9/0.8	

※都合により、献立を変更する場合がございます。