

11月

キッズ献立カレンダー 前半



タイハイ株式会社

	月	火	水 11月1日	木 11月2日	金 11月3日	土 11月4日	日 11月5日
おひるごはん							
			<p>ご飯 豆腐と鶏肉のとうとう煮 ひじきとキャベツのごまサラダ みそ汁 フルーツ(柿)</p> <p>kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 395/15.6/13.5/57.1/0.9</p>	<p>スパゲッティミートソース ポテト玉子サラダ スープ</p> <p>kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 409/17.6/15.8/51.1/1.4</p>	<p>ご飯 鮭のごまみそ焼き 鶏肉とかぼちゃの煮物 すまし汁 フルーツ(オレンジ)</p> <p>kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 349/14.0/7.8/58.9/1.0</p>	<p>中華丼 春雨サラダ 中華スープ フルーツ(りんご)</p> <p>kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 370/12.3/8.5/62.1/1.0</p>	<p>ご飯 豆腐と野菜のケチャップ煮 鶏レバーとさつまいもの炒めもの みそ汁 フルーツ(オレンジ)</p> <p>kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 435/15.6/11.7/70.3/1.1</p>
	11月6日	11月7日	11月8日	11月9日	11月10日	11月11日	11月12日
おひるごはん							
	<p>コーンピラフ 鶏肉のクリームシチュー 白菜サラダ フルーツ(白桃缶)</p> <p>kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 449/14.0/15.7/66.2/1.2</p>	<p>鉄分強化! ふいかけごはん 助宗タラのココロ揚げ キャベツと豚肉の煮物 みそ汁 フルーツ(オレンジ)</p> <p>kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 383/15.3/11.8/58.3/1.1</p>	<p>肉うどん 厚揚げの野菜あん フルーツ(バナナ)</p> <p>kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 360/18.7/12.2/42.2/0.9</p>	<p>ケチャップフライスのふわふわ玉子のせ キャベツサラダ スープ ヨーグルト</p> <p>kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 353/13.3/10.6/54.5/1.3</p>	<p>カレーライス 白菜のごま和え フルーツ(オレンジ)</p> <p>kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 381/12.9/9.9/63.8/1.3</p>	<p>ご飯 白糸タラとれんこんのあんかけ 大根の玉子とじ すまし汁 フルーツ(柿)</p> <p>kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 354/13.5/9.8/55.5/1.1</p>	<p>ご飯 豚肉とさつまいもの炒め物 豆腐のきのこ煮 みそ汁</p> <p>kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 406/18.0/11.7/58.9/1.0</p>
おひるごはん	11月13日	11月14日					<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>鉄分強化! ふいかけごはん カラスカレイの南蛮漬け かぼちゃのサラダ 鶏汁 フルーツ(りんご)</p> <p>kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 395/11.9/12.1/63.6/1.1</p>	<p>●花ちらし寿司 ●にっこりハンバーグ みそ汁 フルーツ(オレンジ)</p> <p>kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 412/15.6/12.3/61.3/1.0</p>					

※都合により、献立を変更する場合がございます。

11月

キッズ献立カレンダー 後半



タイハイ株式会社

	月	火	水 11月15日	木 11月16日	金 11月17日	土 11月18日	日 11月19日
おひるごはん							
			ご飯 豆腐と鶏肉のとろとろ煮 ひじきとキャベツのごまサラダ みそ汁 フルーツ(柿)	スパゲッティミートソース ポテト玉子サラダ スーフ	ご飯 鮭のごまみそ焼き 鶏肉とかぼちゃの煮物 すまし汁 フルーツ(バナナ)	中華丼 春雨サラダ 中華スーフ フルーツ(りんご)	ご飯 豆腐と野菜のケチャップ煮 鶏レバーとさつま芋の炒めもの みそ汁 フルーツ(オレンジ)
栄養価			kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 395/15.6/13.5/57.1/0.9	kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 409/17.6/15.8/51.1/1.4	kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 353/14.0/7.8/59.8/1.0	kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 370/12.3/8.5/62.1/1.0	kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 435/15.6/11.7/70.3/1.1
	11月20日	11月21日	11月22日	11月23日	11月24日	11月25日	11月26日
おひるごはん							
	コーンピラフ 鶏肉のクリームシチュー 白菜サラダ フルーツ(りんご)	鉄分強化！ふいかけごはん 助宗タラのココロ揚げ キャベツと豚肉の煮物 みそ汁 フルーツ(オレンジ)	肉うどん 厚揚げの野菜あん フルーツ(バナナ)	ケチャップライスのふわふわ玉子のせ キャベツサラダ スーフ ヨーグルト	カレーライス 白菜のごま和え フルーツ(オレンジ)	ご飯 白糸タラとれんこんのあんかけ 大根の玉子とし すまし汁 フルーツ(パイン缶)	ご飯 豚肉とさつま芋の炒め物 豆腐のきのこ煮 みそ汁
栄養価	kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 441/13.6/15.8/65.3/1.2	kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 383/15.3/11.8/58.3/1.1	kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 360/18.7/12.2/42.2/0.9	kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 353/13.3/10.6/54.5/1.3	kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 381/12.9/9.9/63.8/1.3	kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 351/13.7/9.8/54.9/1.1	kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 406/18.0/11.7/58.9/1.0
	11月27日	11月28日	11月29日	11月30日	<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>		
おひるごはん							
	鉄分強化！ふいかけごはん カラスカレイの南蛮漬け かぼちゃのサラダ 鶏汁 フルーツ(りんご)	●舞茸ご飯 ハンバーグ ●かぶとチンゲン菜のサラダ みそ汁 フルーツ(オレンジ)	ご飯 豆腐と鶏肉のとろとろ煮 ひじきとキャベツのごまサラダ みそ汁 フルーツ(柿)	スパゲッティミートソース ポテト玉子サラダ スーフ			
栄養価	kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 395/11.9/12.1/63.6/1.1	kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 424/15.1/15.0/58.5/1.0	kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 395/15.6/13.5/57.1/0.9	kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 409/17.6/15.8/51.1/1.5			

※都合により、献立を変更する場合がございます。