

12月

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 12月1日	土 12月2日	日 12月3日
おひるごはん							
					ご飯 カラスカレイのサクサクフライ さつまいもと鶏肉の煮物 みそ汁 フルーツ(みかん)	ご飯 豚肉のコーンクリーム焼き キャベツのツナサラダ スープ	ご飯 豆腐とチンゲン菜の和風あん煮 鶏レバーのあおさ焼き みそ汁
栄養価					Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 410/13.2/12.0/65.8/1.0	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 423/16.7/11.6/65.2/1.2	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 383/16.3/10.2/59.6/1.1
	12月4日	12月5日	12月6日	12月7日	12月8日	12月9日	12月10日
おひるごはん							
	鉄分強化! ふいかけご飯 豚肉と白菜の炒め物 炒り粉豆腐 みそ汁	ご飯 ポテトツナコロケ ささみと小松菜の煮物 みそ汁	厚揚げと豚肉の味噌煮込みうどん もやしとコーンのごまナムル フルーツ(バナナ)	ご飯 鮭の竜田焼き 大根の玉子とし 鶏汁 ヨーグルト	ご飯 ●冬野菜ポトフ かぼちゃのマヨサラダ フルーツ(みかん)	鉄分強化! ふいかけご飯 ひき肉入り玉子焼き 豆腐のきのこあん みそ汁 フルーツ(りんご)	ご飯 助宗タラのコーン焼き 鶏肉とひじきの煮物 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 374/16.5/11.7/53.5/1.0	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 422/14.3/12.4/68.1/1.3	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 358/15.9/13.6/42.5/1.0	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 403/18.3/10.5/61.9/1.0	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 358/11.3/11.2/55.7/0.7	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 407/16.7/14.0/56.5/1.3	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 376/14.4/13.8/53.2/1.0
	12月11日	12月12日	12月13日	12月14日	 <p>メリークリスマス!みんなとても楽しそうですね~。</p>  <p>タイハイ(株) 応援サポーター 林家たい平師匠</p>		
おひるごはん							
	おかか混ぜご飯 鶏肉のさつまいも炒め 大根ナムル みそ汁	ポークカレーライス 白菜のマヨコーンサラダ フルーツ(オレンジ)	ご飯 白糸タラのごま焼き 鶏肉とキャベツのコンソメ煮 みそ汁 フルーツ(バナナ)	ご飯 玉子と豚肉のオイスター炒め マカロニサラダ 中華スープ ヨーグルト			
栄養価	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 375/12.5/10.3/58.8/1.2	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 404/12.6/12.2/65.2/1.3	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 350/14.4/10.3/51.4/1.0	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 411/16.4/13.5/57.4/1.1			

※都合により、献立を変更する場合がございます。

12月

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 12月15日	土 12月16日	日 12月17日
おひるごはん		<p>メリークリスマス!みんなとても楽しそうですね~。</p>			<p>ご飯 カラスカレイのサクサクフライ さつまいもと鶏肉の煮物 みそ汁 フルーツ(みかん)</p>	<p>ご飯 豚肉のコーンクリーム焼き キャベツのツナサラダ スープ</p>	<p>ご飯 豆腐とチンゲン菜の和風あん煮 鶏レバーのあおさ焼き みそ汁</p>
					<p>栄養価 Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 410/13.2/12.0/65.8/1.0</p>	<p>栄養価 Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 423/16.7/11.6/65.2/1.2</p>	<p>栄養価 Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 383/16.3/10.2/59.6/1.1</p>
	12月18日	12月19日	12月20日	12月21日	12月22日	12月23日	12月24日
おひるごはん	<p>鉄分強化!ふいかけご飯 豚肉と白菜の炒め物 炒り粉豆腐 みそ汁</p>	<p>ご飯 ポテトツナコロッケ ささみと小松菜の煮物 みそ汁</p>	<p>厚揚げと豚肉の味噌煮込みうどん もやしとコーンのごまナムル フルーツ(バナナ)</p>	<p>ご飯 鮭の竜田焼き 大根の玉子とし 鶏汁 ヨーグルト</p>	<p>鶏丼 ●冬至かぼちゃ 具だくさん汁</p>	<p>鉄分強化!ふいかけご飯 ひき肉入り玉子焼き 豆腐のきのこあん みそ汁 フルーツ(りんご)</p>	<p>ご飯 助宗タラのコーン焼き 鶏肉とひじきの煮物 みそ汁 フルーツ(オレンジ)</p>
	<p>栄養価 Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 374/16.5/11.7/53.5/1.0</p>	<p>栄養価 Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 422/14.3/12.4/68.1/1.3</p>	<p>栄養価 Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 358/15.9/13.6/42.5/1.0</p>	<p>栄養価 Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 403/18.3/10.5/61.9/1.0</p>	<p>栄養価 Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 360/12.1/9.3/59.8/0.9</p>	<p>栄養価 Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 407/16.7/14.0/56.5/1.3</p>	<p>栄養価 Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 376/14.4/13.8/53.2/1.0</p>
	12月25日	12月26日	12月27日	12月28日	12月29日	12月30日	12月31日
おひるごはん	<p>●トナカイライス ●ローストチキン 大根ナムル 具だくさんスープ フルーツ(りんご)</p>	<p>ポークカレーライス 白菜のマヨコーンサラダ フルーツ(オレンジ)</p>	<p>ご飯 白糸タラのごま焼き 鶏肉とキャベツのコンソメ煮 みそ汁 フルーツ(バナナ)</p>	<p>ご飯 玉子と豚肉のオイスター炒め マカロニサラダ 中華スープ ヨーグルト</p>	<p>ご飯 カラスカレイのサクサクフライ さつまいもと鶏肉の煮物 みそ汁 フルーツ(オレンジ)</p>	<p>ご飯 豚肉のコーンクリーム焼き キャベツのツナサラダ スープ</p>	<p>ご飯 豆腐とチンゲン菜の和風あん煮 鶏レバーのあおさ焼き みそ汁</p>
	<p>栄養価 Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 396/12.5/11.7/62.0/1.4</p>	<p>栄養価 Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 404/12.6/12.2/65.2/1.3</p>	<p>栄養価 Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 350/14.4/10.3/51.4/1.0</p>	<p>栄養価 Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 411/16.4/13.5/57.4/1.1</p>	<p>栄養価 Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 417/13.2/12.0/67.8/1.0</p>	<p>栄養価 Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 423/16.7/11.5/64.9/1.2</p>	<p>栄養価 Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 382/16.3/10.2/59.6/1.1</p>

※都合により、献立を変更する場合がございます。