

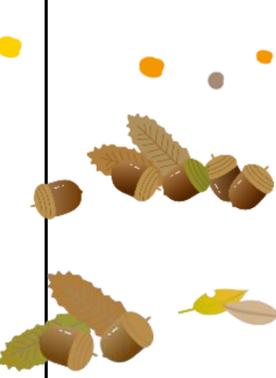


# 10月

# 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 10月1日	土 10月2日	日 10月3日
おひるごはん	 秋はおいしい食べ物が たくさんありますね～  タイハイ(株) 応援サポーター 林家たい平師匠	  			 ご飯 ハンバーグ 白菜ときゅうりのサラダ みそ汁	 鉄分強化! ふりかけご飯 助宗タラの生姜煮 茹で豚とトマトのきゅうりサラダ みそ汁 ヨーグルト	 ご飯 とじささみのごまだれ炒め 豆腐とキャベツのたくた煮 みそ汁
					Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 380/12.8/11.8/52.8/1.0	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 270/13.7/4.6/40.8/0.8	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 387/19.8/9.8/52.9/0.8
	10月4日	10月5日	10月6日	10月7日	10月8日	10月9日	10月10日
おひるごはん	 鉄分強化! ふりかけご飯 鮭のクリームソース かぼちゃサラダ スープ フルーツ(りんご)	 ご飯 豆腐と豚肉のうま煮 ツナと野菜のソテー みそ汁 フルーツ(オレンジ)	 スパゲティ+ポリタン もやしサラダ みるくスープ	 ご飯 白糸タラのきのこあんかけ ごぼうたまごサラダ みそ汁 フルーツ(オレンジ)	 ●さつまいものココロおにぎり 鶏のから揚げ スパゲティサラダ フルーツ(バナナ)	 鉄分強化! ふりかけご飯 白糸タラのムニエル 鶏肉と白菜のサラダ みそ汁 ヨーグルト	 ご飯 大根とえびの中華煮 鶏レバーのオイスター炒め みそ汁 フルーツ(パイン缶)
	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 406/13.7/11.8/59.5/1.3	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 397/16.1/10.7/56.6/1.1	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 351/11.0/11.6/49.8/1.2	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 369/13.5/9.8/55.6/1.1	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 470/12.4/14.4/69.5/0.4	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 278/13.9/6.2/40.1/0.6	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 392/13.7/8.1/63.7/1.5
	10月11日	10月12日	10月13日	10月14日			
おひるごはん	 鉄分強化! ふりかけごはん スパニッシュオムレツ お豆腐サラダ みそ汁	 ご飯 助宗タラのカレー風味唐揚げ 鶏肉と小松菜の煮物 みそ汁 フルーツ(りんご)	 ほうとう風うどん ひじきと大豆の煮物 ヨーグルト	 ハヤシライス キャベツとコーンのサラダ フルーツ(オレンジ)	  		
	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 423/15.7/14.4/55.4/1.4	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 344/13.5/6.8/54.7/0.8	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 352/17.9/11.9/44.2/0.9	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 412/10.9/12.6/61.7/1.1			

※都合により、献立を変更する場合がございます。

# 10月

# キッス献立カレンダー 後半



タイハイ株式会社

	月	火	水	木	金 10月15日	土 10月16日	日 10月17日
おひるごはん	<p>秋はおいしい食べ物がたくさんありますね～</p> <p>タイハイ(株) 応援サポーター 林家たい平師匠</p>				<p>ご飯 ハンバーグ 白菜ときゅうりのサラダ みそ汁</p>	<p>鉄分強化! ふりかけご飯 助宗タラの生姜煮 茹で豚とトマトのきゅうりサラダ みそ汁 ヨーグルト</p>	<p>ご飯 とじささみのごまだれ炒め 豆腐とキャベツのたくた煮 みそ汁</p>
					Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 380/12.8/11.8/52.8/1.0	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 270/13.7/4.6/40.8/0.8	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 387/19.8/9.8/52.9/0.8
おひるごはん	10月18日	10月19日	10月20日	10月21日	10月22日	10月23日	10月24日
	<p>鉄分強化! ふりかけご飯 鮭のクリームソース かぼちゃサラダ スープ フルーツ(りんご)</p>	<p>ご飯 豆腐と豚肉のうま煮 ツナと野菜のソテー みそ汁 フルーツ(オレンジ)</p>	<p>スパゲティ+ポリタン もやしサラダ みるくスープ</p>	<p>ご飯 白糸タラのきのこあんかけ ごぼうたまごサラダ みそ汁 フルーツ(オレンジ)</p>	<p>●ヒーローライス 鶏のから揚げ スパゲティサラダ フルーツ(バナナ)</p>	<p>鉄分強化! ふりかけご飯 白糸タラのムニエル 鶏肉と白菜のサラダ みそ汁 ヨーグルト</p>	<p>ご飯 大根とえびの中華煮 鶏レバーのオイスター炒め みそ汁 フルーツ(パイナップル)</p>
栄養価	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 406/13.7/11.8/59.5/1.3	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 397/16.1/10.7/56.6/1.1	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 351/11.0/11.6/49.8/1.2	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 369/13.5/9.8/55.6/1.1	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 496/14.5/16.2/69.6/1.4	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 278/13.9/6.2/40.1/0.6	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 392/13.7/8.1/63.7/1.5
おひるごはん	10月25日	10月26日	10月27日	10月28日	10月29日	10月30日	10月31日
	<p>鉄分強化! ふりかけごはん スパニッシュオムレツ お豆腐サラダ みそ汁</p>	<p>ご飯 助宗タラのカレー風味唐揚げ 鶏肉と小松菜の煮物 みそ汁 フルーツ(りんご)</p>	<p>ほうとう風うどん ひじきと大豆の煮物 ヨーグルト</p>	<p>ハヤシライス キャベツとコーンのサラダ フルーツ(オレンジ)</p>	<p>●ハロウィンライス かぼちゃのツナグラタン風 スープ フルーツ(バナナ)</p>	<p>鉄分強化! ふりかけご飯 助宗タラの生姜煮 茹で豚とトマトのきゅうりサラダ みそ汁 ヨーグルト</p>	<p>ご飯 とじささみのごまだれ炒め 豆腐とキャベツのたくた煮 みそ汁</p>
栄養価	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 423/15.7/14.4/55.4/1.4	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 344/13.5/6.8/54.7/0.8	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 352/17.9/11.9/44.2/0.9	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 412/10.9/12.6/61.7/1.1	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 444/10.8/11.7/72.1/1.2	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 270/13.7/4.6/40.8/0.8	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 387/19.8/9.8/52.9/0.8

※都合により、献立を変更する場合がございます。