



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
おひるごはん							
	<p>あけましておめでとうございます 本年もよろしくお願いいたします!</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 豆腐と野菜のうま煮 じゃが芋の炒め物 みそ汁</p>
栄養価							<p>Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g</p> <p>396/14.7/9.7/65.8/0.9</p>
	1月2日	1月3日	1月4日	1月5日	1月6日	1月7日	1月8日
おひるごはん	<p>鉄分強化! ふりかけごはん 白糸タラのごま揚げ 小松菜のサラダ みそ汁 フルーツ(パイン缶)</p>	<p>ご飯 鶏肉の豆乳クリームシチュー 白菜とコーンのサラダ フルーツ(みかん缶)</p>	<p>ご飯 カラスカレイのパン粉焼き 鶏肉と大根のとろみ煮 みそ汁 フルーツ(洋なし缶)</p>	<p>ご飯 鶏ささみと野菜のおかか炒め ごぼうとコーンのサラダ すまし汁</p>	<p>ご飯 高野豆腐の肉野菜あんかけ 野菜の玉子炒め みそ汁</p>	<p>ご飯 ツナのあおさ入り玉子焼き 鶏肉の煮物 みそ汁 フルーツ(りんご)</p>	<p>ご飯 鮭の変わり西京風焼き 鶏レバーと玉子の甘辛炒め すまし汁 ヨーグルト</p>
	栄養価	<p>Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g</p> <p>349/10.7/9.7/56.9/0.9</p>	<p>Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g</p> <p>405/12.5/11.5/65.1/1.1</p>	<p>Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g</p> <p>399/12.8/13.8/58.3/0.9</p>	<p>Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g</p> <p>345/15.1/6.0/58.0/0.8</p>	<p>Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g</p> <p>409/16.5/14.6/54.5/1.4</p>	<p>Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g</p> <p>403/17.5/14.6/52.8/1.2</p>
	1月9日	1月10日	1月11日	1月12日	1月13日	1月14日	
おひるごはん	<p>あったか豚肉の玉子としょうとん さつま芋の塩バター煮 フルーツ(みかん)</p>	<p>鉄分強化! ふりかけご飯 助宗タラの和風焼き 切干大根の煮物 みそ汁 フルーツ(オレンジ)</p>	<p>ご飯 玉子と野菜のオイスター炒め スパゲッティサラダ みそ汁</p>	<p>●れんこんの炊き込みおにぎり 白糸タラのケチャマヨ焼き さつま芋のきんぴら フルーツ(みかん)</p>	<p>納豆ごはん ポテトコロッケ 白菜とコーンのサラダ みそ汁</p>	<p>ご飯 鶏肉と野菜のごま味噌炒め キャベツと人参のサラダ すまし汁 ヨーグルト</p>	
	栄養価	<p>Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g</p> <p>345/13.9/9.4/49.9/0.8</p>	<p>Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g</p> <p>353/14.7/7.5/58.4/1.0</p>	<p>Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g</p> <p>416/15.8/15.5/54.6/1.3</p>	<p>Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g</p> <p>378/11.6/9.0/65.8/0.4</p>	<p>Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g</p> <p>470/14.9/15.7/72.5/1.2</p>	<p>Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g</p> <p>400/14.7/13.8/56.4/1.0</p>

※都合により、献立を変更する場合がございます。



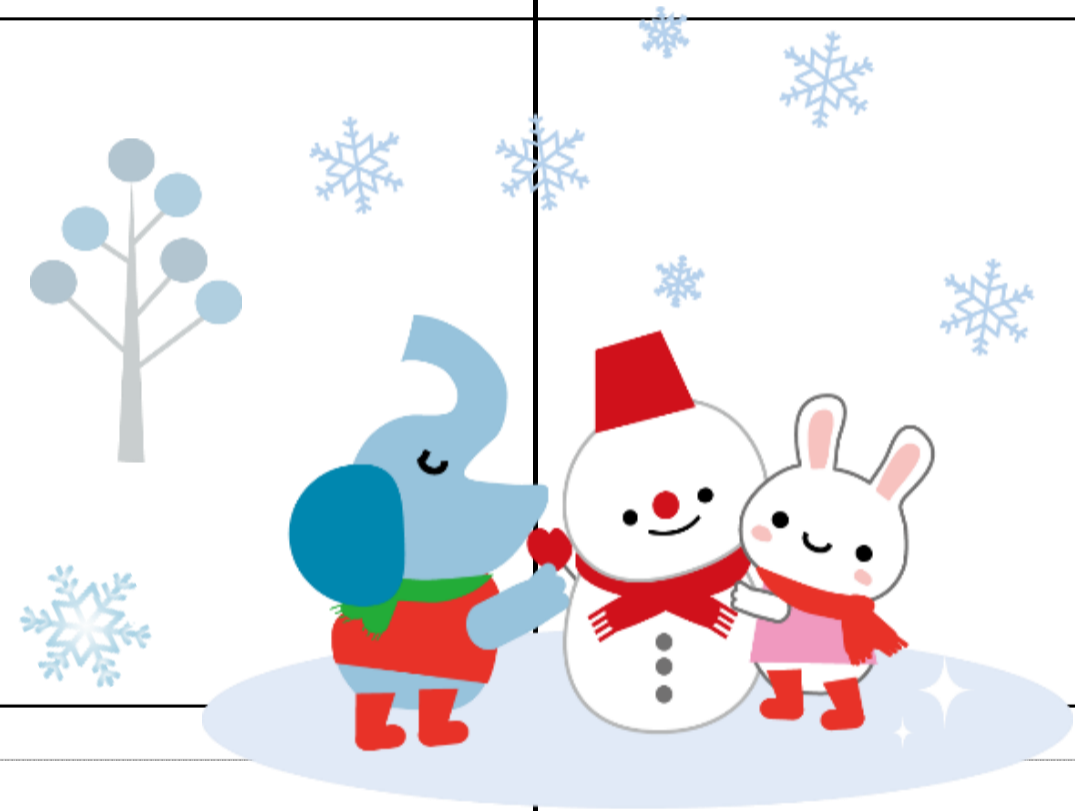
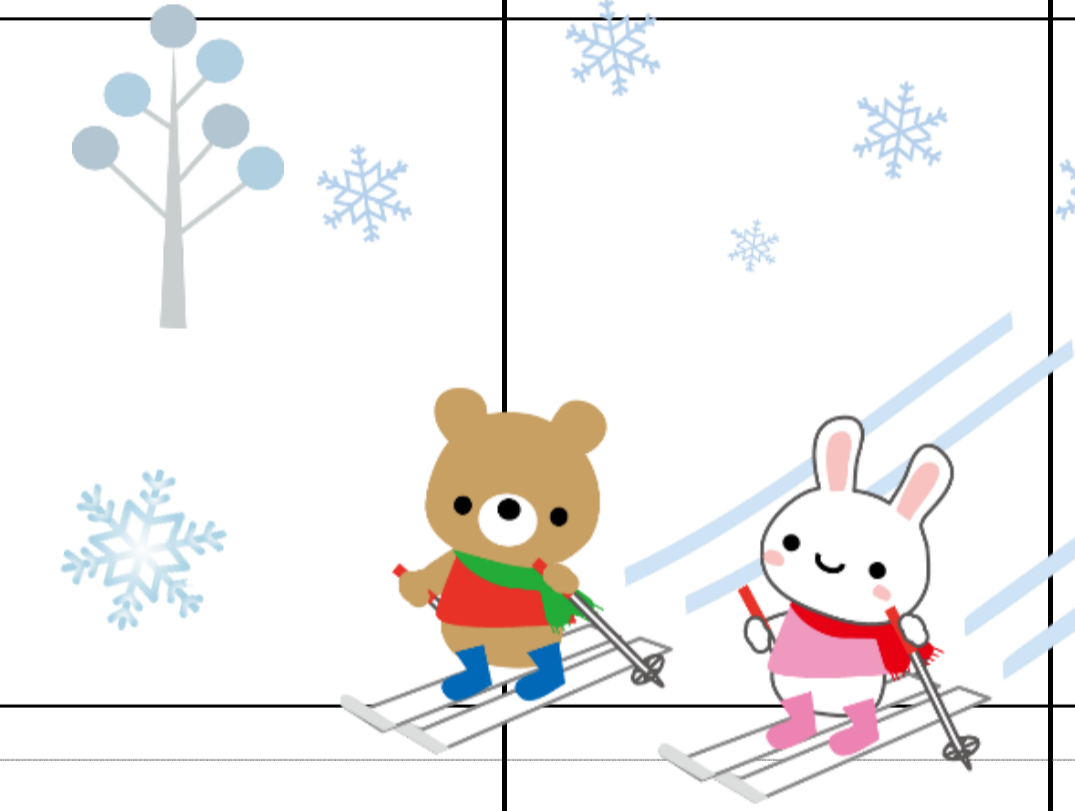



キッズ献立カレンダー 後半



タイハイ株式会社

	月	火	水	木	金	土	日
おひるごはん	<p>あけましておめでとうございます 本年もよろしくお願いいたします!</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 豆腐と野菜のうま煮 じゃが芋の炒め物 みそ汁</p>
							<p>Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 395/14.7/9.7/65.9/0.9</p>
おひるごはん	<p>鉄分強化! ふいかけごはん 白糸タラのごま揚げ 小松菜のサラダ みそ汁 フルーツ(パイン缶)</p>	<p>ご飯 鶏肉の豆乳クリームシチュー 白菜のコーンサラダ フルーツ(りんご)</p>	<p>ご飯 カラスカレイのパン粉焼き 鶏肉と大根のとろみ煮 みそ汁 フルーツ(バナナ)</p>	<p>ご飯 鶏ささみと野菜のおかか炒め ごぼうとコーンのサラダ すまし汁</p>	<p>ご飯 厚揚げの肉野菜あんかけ 野菜の玉子炒め みそ汁</p>	<p>ご飯 ツナのおおさ入り玉子焼き 鶏肉の煮物 みそ汁 フルーツ(りんご)</p>	<p>ご飯 鮭の変わり西京風焼き 鶏レバーと玉子の甘辛炒め すまし汁 ヨーグルト</p>
	<p>Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 348/10.7/9.7/57.3/0.9</p>	<p>Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 397/12.1/11.6/64.2/1.1</p>	<p>Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 394/12.6/13.7/57.6/0.9</p>	<p>Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 345/15.2/6.0/58.9/0.8</p>	<p>Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 425/19.3/17.4/50.6/1.4</p>	<p>Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 403/17.5/14.6/52.8/1.2</p>	<p>Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 445/20.2/15.5/58.4/1.1</p>
おひるごはん	<p>あったか豚肉の玉子とじうどん さつまいの塩バター煮 フルーツ(みかん)</p>	<p>鉄分強化! ふいかけごはん 助宗タラの和風焼き 切干大根の煮物 みそ汁 フルーツ(オレンジ)</p>	<p>ご飯 玉子と野菜のオイスター炒め スパゲッティサラダ みそ汁</p>	<p>●雪だるまライス 白糸タラのケチャマヨ焼き さつまいのきんぴら フルーツ(みかん)</p>	<p>納豆ごはん ポテトコロッケ 白菜とコーンのサラダ みそ汁</p>	<p>ご飯 鶏肉と野菜のごま味噌炒め キャベツと人参のサラダ すまし汁 ヨーグルト</p>	<p>ご飯 豆腐と野菜のうま煮 じゃが芋の炒め物 みそ汁</p>
	<p>Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 345/13.9/9.4/49.9/0.8</p>	<p>Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 353/14.6/7.5/58.3/1.0</p>	<p>Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 416/15.8/15.5/54.6/1.3</p>	<p>Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 419/11.7/12.6/68.0/0.8</p>	<p>Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 470/14.9/15.7/72.5/1.2</p>	<p>Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 400/14.7/13.8/56.4/1.0</p>	<p>Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 395/14.7/9.7/65.9/0.9</p>

	1月30日	1月31日						
おひるごはん								
	鉄分強化！ふいかけごはん 白糸タラのごま揚げ 小松菜のサラダ みそ汁 フルーツ(パイナップル)	ご飯 鶏肉の豆乳クリームシチュー 白菜のコーンサラダ フルーツ(りんご)						
栄養価	Kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 348/10.7/9.7/57.3/0.9	Kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 397/12.1/11.6/64.2/1.1						

※都合により、献立を変更する場合がございます。