

9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 9月1日	土 9月2日	日 9月3日
おひるごはん							
	<p>ご飯 カラスカレイのマヨ焼き さつまいもの煮物 鶏汁 フルーツ(りんご)</p>	<p>ご飯 麻婆豆腐 野菜の玉子炒め 中華スープ</p>	<p>ご飯 小松菜入り玉子焼き 鶏レバーとさつまいもの甘辛がらみ みそ汁 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 428/14.0/13.1/68.0/0.9</p>	<p>kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 376/15.8/12.8/52.2/1.1</p>	<p>kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 411/15.5/11.4/65.3/1.3</p>	
おひるごはん	9月4日	9月5日	9月6日	9月7日	9月8日	9月9日	9月10日
<p>ご飯 助宗タラのバター醤油焼き 豚肉の玉子とじ煮 みそ汁 フルーツ(オレンジ)</p>	<p>鉄分強化！ふりかけご飯 鶏肉の粉豆腐衣揚げ マカロニツナサラダ みそ汁</p>	<p>ピビンバ 白菜とわかめのサラダ 中華スープ フルーツ(バナナ)</p>	<p>ご飯 ●鮭のちゃんちゃん焼き風(北海道) 大根の信田煮 すまし汁 ヨーグルト</p>	<p>ポークカレーライス もやしとわかめのナムル フルーツ(りんご)</p>	<p>なすのミートソースパゲッティ さつまいもサラダ スープ</p>	<p>ご飯 助宗タラのてい焼き おひの玉子とじ煮 豚汁 フルーツ(パイン缶)</p>	
<p>kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 356/16.2/8.6/56.0/1.0</p>	<p>kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 446/16.6/18.1/55.0/1.1</p>	<p>kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 416/14.3/15.2/57.9/1.1</p>	<p>kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 366/14.5/8.5/60.9/1.0</p>	<p>kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 392/12.5/11.2/64.3/1.5</p>	<p>kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 387/13.3/13.2/55.1/1.5</p>	<p>kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 374/16.4/10.0/57.5/0.9</p>	
おひるごはん	9月11日	9月12日	9月13日	9月14日	 <p>ススキとコスモスが綺麗ですね～。</p> <p>タイハイ(株) 応援サポーター 林家たい平師匠</p>		
<p>ケチャップライスのふわふわ玉子のせ キャベツのサラダ スープ フルーツ(オレンジ)</p>	<p>ご飯 肉じゃが お豆腐サラダ みそ汁</p>	<p>鉄分強化！ふりかけご飯 白糸タラの南蛮漬け 豚肉と大根の炒め煮 みそ汁 フルーツ(バナナ)</p>	<p>鶏の玉子とじうどん かぼちゃの甘辛炒め ヨーグルト</p>				
<p>kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 355/12.3/11.4/54.6/1.1</p>	<p>kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 402/17.8/11.1/61.3/1.2</p>	<p>kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 356/14.0/8.5/57.0/1.1</p>	<p>kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 377/14.8/12.3/51.7/0.9</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 9月15日	土 9月16日	日 9月17日
おひるごはん			<p>ススキとコスモスが綺麗ですね～。</p> <p>タイハイ(株) 応援サポーター 林家たい平師匠</p>		<p>ご飯 カラスカレイのマヨ焼き さつまいもの煮物 鶏汁 フルーツ(りんご)</p>	<p>ご飯 麻婆豆腐 野菜の玉子炒め 中華スープ</p>	<p>ご飯 小松菜入り玉子焼き 鶏レバーとさつまいもの甘辛からめ みそ汁 フルーツ(りんご)</p>
	栄養価				kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 428/13.9/13.1/68.2/0.9	kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 376/15.8/12.8/52.2/1.1	kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 411/15.5/11.4/65.5/1.3
おひるごはん	9月18日	9月19日	9月20日	9月21日	9月22日	9月23日	9月24日
	<p>ご飯 助宗タラのバター醤油焼き 豚肉の玉子とじ煮 みそ汁 フルーツ(オレンジ)</p>	<p>鉄分強化! ふりかけご飯 鶏肉の粉豆腐衣揚げ マカロニツナサラダ みそ汁</p>	<p>ピビンバ 白菜とわかめのサラダ 中華スープ フルーツ(オレンジ)</p>	<p>ご飯 鮭の味噌マヨコーン焼き 大根の信田煮 すまし汁 ヨーグルト</p>	<p>ポークカレーライス もやしとわかめのナムル フルーツ(りんご)</p>	<p>なすのミートソースパゲッティ さつまいもサラダ スープ</p>	<p>ご飯 助宗タラのてい焼き おひの玉子とじ煮 豚汁 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 356/16.2/8.6/56.0/1.0	kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 447/17.2/18.2/55.1/1.1	kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 412/14.3/15.2/57.0/1.1	kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 365/14.4/9.1/59.4/1.1	kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 392/12.5/11.2/64.3/1.5	kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 387/13.3/13.2/55.1/1.5	kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 374/16.4/10.0/57.5/0.9
おひるごはん	9月25日	9月26日	9月27日	9月28日	9月29日	9月30日	
	<p>ケチャップライスのふわふわ玉子のせ キャベツのサラダ スープ フルーツ(オレンジ)</p>	<p>ご飯 肉じゃが お豆腐サラダ みそ汁</p>	<p>鉄分強化! ふりかけご飯 白糸タラの南蛮漬け 豚肉と大根の炒め煮 みそ汁 フルーツ(バナナ)</p>	<p>鶏の玉子とじうどん かぼちゃの甘辛炒め ヨーグルト</p>	<p>ご飯 ●おさつお月見コロッケ もやしとコーンのナムル チキンスープ フルーツ(うさちゃんりんご)</p>	<p>ご飯 麻婆豆腐 野菜の玉子炒め 中華スープ</p>	
栄養価	kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 355/12.3/11.4/54.6/1.1	kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 402/17.8/11.1/61.3/1.2	kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 356/14.0/8.5/57.0/1.1	kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 377/14.8/12.3/51.7/0.9	kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 488/14.1/14.1/80.3/1.3	kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 376/15.8/12.8/52.2/1.1	

※都合により、献立を変更する場合がございます。