



キッズ献立カレンダー 前半



タイハイ株式会社

	月 7月1日	火 7月2日	水 7月3日	木 7月4日	金 7月5日	土 7月6日	日 7月7日
おひるごはん							
	鉄分強化!ふいかけごはん 鮭のカレー風味揚げ さつま芋ときゅうりのサラダ みそ汁 アップルゼリー	ご飯 豆腐と鶏ささみのとろみあん 白菜と玉ねぎのおかか炒め みそ汁 フルーツ(オレンジ)	ハヤシライス キャベツと人参のサラダ フルーツ(バナナ)	ケチャップライスのふわふわ玉子のせ かぼちゃのごまがらめ スープ ヨーグルト	●七夕そうめん 豆腐のとほろあんかけ もやしとわかめのマヨサラダ ●フルーツ(メロン)	鉄分強化!ふいかけごはん 豚肉と野菜の生姜炒め 白菜の信田和え みそ汁	ご飯 助宗タラのごま焼き 鶏レバーの甘辛煮 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 404/12.5/10.3/68.7/0.9	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 358/15.1/7.3/61.6/1.1	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 413/13.1/14.1/61.2/1.0	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 419/14.4/13.2/65.9/1.1	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 353/15.5/13.4/42.4/1.3	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 344/13.4/10.3/51.7/0.9	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 373/16.7/8.0/62.0/1.0
	7月8日	7月9日	7月10日	7月11日	7月12日	7月13日	7月14日
おひるごはん							
	夏野菜カレー お豆腐サラダ アップルゼリー	ご飯 白糸タラの野菜あんかけ キャベツの玉子とし煮 みそ汁 フルーツ(オレンジ)	スパゲッティミートソース ポテトサラダ スープ	ご飯 玉子とスッキーニのスタミナ炒め 鶏大根 みそ汁 ヨーグルト	ご飯 カラスカレイの衣焼き 白菜の豚しゃぶサラダ みそ汁 フルーツ(みかん缶)	納豆ごはん 照り焼きチキン キャベツと玉子のごまサラダ すまし汁	ご飯 かぼちゃオムレツ 大根のトマトサラダ チキンスープ 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 453/15.5/14.9/68.4/1.4	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 355/12.9/6.6/63.5/1.1	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 370/14.4/14.3/48.5/1.4	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 391/17.0/11.8/56.8/1.2	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 391/13.6/13.1/57.0/0.8	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 446/18.8/18.2/55.5/1.1	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 405/14.1/14.0/59.3/1.1
おひるごはん							
	タイハイ(株) 応援サポーター 林家たい平師匠						
栄養価							

※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



	月 7月15日	火 7月16日	水 7月17日	木 7月18日	金 7月19日	土 7月20日	日 7月21日
おひるごはん							
	鉄分強化！ふいかけごはん 鮭のカレー風味揚げ さつま芋ときゅうりのサラダ みそ汁 アップルゼリー	ご飯 豆腐と鶏ささみのとろみあん 白菜と玉ねぎのおかか炒め みそ汁 フルーツ(みかん缶)	ハヤシライス キャベツと人参のサラダ フルーツ(ネーフル)	ケチャップライスのふわふわ玉子のせ かぼちゃのごまがらめ スープ ヨーグルト	●盛岡名物 じゃじゃ麺風 ●お豆腐と夏野菜のサラダ すまし汁 フルーツ(バナナ)	鉄分強化！ふいかけごはん 豚肉と野菜の生姜炒め 白菜の信田和え みそ汁	ご飯 助宗タラのごま焼き 鶏レバーの甘辛煮 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 404/12.5/10.3/68.7/0.9	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 366/15.2/7.3/62.7/1.1	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 409/13.1/14.1/60.3/1.0	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 419/14.4/13.2/65.9/1.1	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 345/14.4/12.1/44.3/1.4	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 344/13.4/10.3/51.7/0.9	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 373/16.7/8.0/62.0/1.0
	7月22日	7月23日	7月24日	7月25日	7月26日	7月27日	7月28日
おひるごはん							
	夏野菜カレー お豆腐サラダ アップルゼリー	ご飯 白糸タラの野菜あんかけ キャベツの玉子とし煮 みそ汁 フルーツ(オレンジ)	スパゲッティミートソース ポテトサラダ スープ	ご飯 玉子とスキニーニのスタミナ炒め 鶏大根 みそ汁 ヨーグルト	ご飯 カラスカレイの衣焼き 白菜の豚しゃぶサラダ みそ汁 フルーツ(みかん缶)	納豆ごはん 照り焼きチキン キャベツと玉子のごまサラダ すまし汁	ご飯 かぼちゃオムレツ 大根のトマトサラダ チキンスープ 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 453/15.5/14.9/68.4/1.4	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 355/12.9/6.6/63.5/1.1	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 370/14.4/14.3/48.5/1.4	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 391/17.0/11.8/56.8/1.2	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 391/13.6/13.1/57.0/0.8	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 446/18.8/18.2/55.5/1.1	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 405/14.1/14.0/59.3/1.1
	7月29日	7月30日	7月31日	アサガオが綺麗に咲いていますね～			
おひるごはん							
	鉄分強化！ふいかけごはん 鮭のカレー風味揚げ さつま芋ときゅうりのサラダ みそ汁 アップルゼリー	ご飯 豆腐と鶏ささみのとろみあん 白菜と玉ねぎのおかか炒め みそ汁 フルーツ(オレンジ)	ハヤシライス キャベツと人参のサラダ フルーツ(バナナ)	タイハイ(株) 応援サポーター 林家たい平師匠			
栄養価	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 404/12.5/10.3/68.7/0.9	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 358/15.1/7.3/61.6/1.1	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 413/13.1/14.1/61.2/1.0				

※都合により、献立を変更する場合がございます。