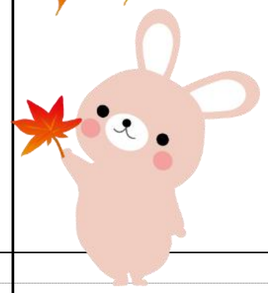
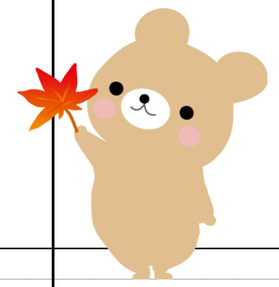
11月 キッズ献立カレンダー 前半

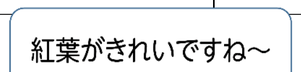
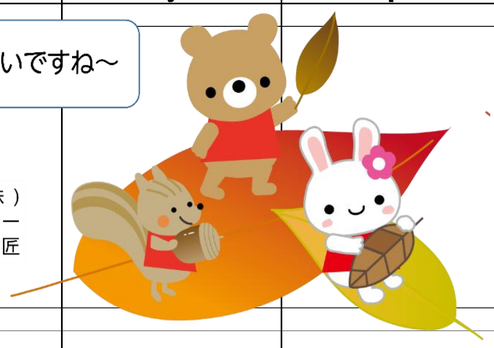
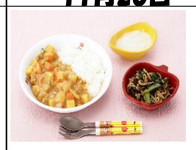
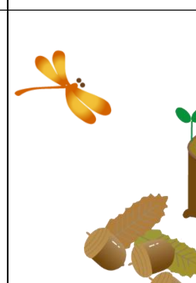
タイヘイ株式会社

	月	火	水	木	金	土	日
							11月1日
おひるごはん			 タイヘイ（株） 応援サポーター 林家たい平師匠				ご飯 ツナ入り玉子焼き 鶏レバーとキャベツの炒め物 みそ汁 フルーツ（黄桃缶）
栄養価							kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g 412/16.9/14.6/56.5/1.3
	11月2日	11月3日	11月4日	11月5日	11月6日	11月7日	11月8日
おひるごはん	ご飯 豆腐と豚肉のみそ煮 さつま芋と玉子炒め すまし汁	ご飯 白糸タラのオランダ煮 炒りおから みそ汁 フルーツ（白桃缶）	ご飯 ハンバーグ 大根のナムル スープ	ご飯 助宗タラのから揚げ れんこんのきんぴら 鶏汁 フルーツ（オレンジ）	ご飯 高野豆腐の肉野菜煮 さつま芋のバター炒め みそ汁 フルーツ（パイン缶）	鉄分強化！ふりかけご飯 ささみのあおさチーズ焼き 白菜の和え物 みそ汁	ご飯 豚肉とかぶのオイスター炒め ひじきと粉豆腐煮 みそ汁
栄養価	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g 453/16.9/13.7/68.1/1.2	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g 385/16.4/9.3/62.3/1.1	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g 394/13.7/14.4/55.8/1.0	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g 353/12.9/8.8/58.9/0.9	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g 419/14.2/10.5/70.7/1.0	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g 357/16.2/10.0/53.9/1.0	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g 373/15.1/11.8/55.1/1.1
	11月9日	11月10日	11月11日	11月12日	11月13日	11月14日	
おひるごはん	鉄分強化！ふりかけごはん 助宗タラの南蛮漬け かぼちゃの煮物 みそ汁 アップルゼリー	ご飯 麻婆豆腐 マカロニサラダ 中華スープ	ふわふわ玉子丼 キャベツとツナの炒め物 みそ汁 フルーツ（柿）	ポークカレーライス 切干大根とひじきの和え物 ヨーグルト	●花ちらし寿司 鮭のサクサクフライ みそ汁 フルーツ（バナナ）	豚肉のみそにゅうめん 大根と玉子のサラダ フルーツ（パイン缶）	
栄養価	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g 350/11.8/5.7/65.9/0.9	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g 407/14.2/12.5/62.0/1.0	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g 397/14.1/14.1/56.5/1.3	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g 400/13.8/11.4/66.1/1.4	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g 385/12.3/11.0/61.9/1.1	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g 392/18.0/16.3/42.5/1.1	

※都合により、献立を変更する場合がございます。

11月 キッズ献立カレンダー 後半

タイヘイ株式会社

	月	火	水	木	金	土	日
							11月15日
おひるごはん		 紅葉がきれいですね～ タイヘイ（株）応援サポーター 林家たい平師匠					ご飯 ツナ入り玉子焼き 鶏レバーとキャベツの炒め物 みそ汁 フルーツ（黄桃缶）
栄養価							kcal/タンパク/脂質/炭水化物/塩分 412/16.9/14.6/56.5/1.3
	11月16日	11月17日	11月18日	11月19日	11月20日	11月21日	11月22日
おひるごはん	ご飯 豆腐と豚肉のみそ煮 さつま芋と玉子炒め すまし汁	ご飯 白糸タラのオランダ煮 炒りおから みそ汁 フルーツ（白桃缶）	ご飯 ハンバーグ 大根のナムル スープ	ご飯 助宗タラのから揚げ れんこんのきんぴら 鶏汁 フルーツ（りんご）	ご飯 高野豆腐の肉野菜煮 さつま芋のバター炒め みそ汁 ヨーグルト	鉄分強化！ふりかけご飯 ささみのあおさチーズ焼き 白菜の和え物 みそ汁	ご飯 豚肉とかぶのオイスター炒め ひじきと粉豆腐煮 みそ汁
栄養価	kcal/タンパク/脂質/炭水化物/塩分 453/16.9/13.7/68.1/1.2	kcal/タンパク/脂質/炭水化物/塩分 385/16.4/9.3/62.3/1.1	kcal/タンパク/脂質/炭水化物/塩分 394/13.7/14.4/55.8/1.0	kcal/タンパク/脂質/炭水化物/塩分 353/12.7/8.9/59.4/0.9	kcal/タンパク/脂質/炭水化物/塩分 428/15.2/11.7/69.5/1.0	kcal/タンパク/脂質/炭水化物/塩分 355/16.1/10.0/54.0/1.0	kcal/タンパク/脂質/炭水化物/塩分 373/15.1/11.8/55.1/1.1
	11月23日	11月24日	11月25日	11月26日	11月27日	11月28日	11月29日
おひるごはん	鉄分強化！ふりかけごはん 助宗タラの南蛮漬け かぼちゃの煮物 みそ汁 アップルゼリー	ご飯 麻婆豆腐 マカロニサラダ 中華スープ	ふわふわ玉子丼 キャベツとツナの炒め物 みそ汁 オレンジゼリー	 ポークカレーライス 切干大根とひじきの和え物 ヨーグルト	●舞茸ご飯 鮭のサクサクフライ ●かぶときゅうりのごまサラダ みそ汁 フルーツ（バナナ）	豚肉のみそにゅうめん 大根と玉子のサラダ フルーツ（パイン缶）	ご飯 ツナ入り玉子焼き 鶏レバーとキャベツの炒め物 みそ汁 フルーツ（黄桃缶）
栄養価	kcal/タンパク/脂質/炭水化物/塩分 350/11.8/5.7/65.9/0.9	kcal/タンパク/脂質/炭水化物/塩分 410/14.4/12.6/62.4/1.0	kcal/タンパク/脂質/炭水化物/塩分 418/14.4/14.1/61.5/1.3	kcal/タンパク/脂質/炭水化物/塩分 400/13.8/11.4/66.1/1.4	kcal/タンパク/脂質/炭水化物/塩分 424/12.8/13.9/64.4/1.2	kcal/タンパク/脂質/炭水化物/塩分 392/18.0/16.3/42.5/1.1	kcal/タンパク/脂質/炭水化物/塩分 412/16.9/14.6/56.5/1.3
	11月30日						
おひるごはん	ご飯 豆腐と豚肉のみそ煮 さつま芋と玉子炒め すまし汁						
栄養価	kcal/タンパク/脂質/炭水化物/塩分 453/16.9/13.7/68.1/1.2						

※都合により、献立を変更する場合がございます。