



7月

リトル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 7月1日	土 7月2日	日 7月3日		
おひるごはん	 <p>アサガオとヒマワリが 元気に咲いていますね!</p> <p>タイハイ(株) 応援サポーター 林家たい平師匠</p>						 <p>豚肉の甘辛丼 かぼちゃのさっぱりサラダ みそ汁</p>	 <p>鉄分強化! ふりかけご飯 助宗タラのみぞ焼き 豚肉と野菜の煮物 すまし汁 ヨーグルト</p>	 <p>ご飯 豆腐とエビのくずし煮 鶏レバーの甘辛炒め みそ汁</p>
	栄養価					kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 274/10.6/6.0/46.3/0.6	kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 286/15.0/7.4/40.8/0.8	kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 289/14.6/7.1/43.6/0.9	
おひるごはん	7月4日	7月5日	7月6日	7月7日	7月8日	7月9日	7月10日		
	 <p>ご飯 鮭の豆乳クリームソース 切干大根と挽肉の煮物 スープ フルーツ(バナナ缶)</p>	 <p>ひじきのコーンご飯 豚肉とチンゲン菜のごま炒め 大根と人参のおかか和え みそ汁</p>	 <p>ご飯 白糸タラのムニエル 小松菜と鶏肉の炒り煮 みそ汁 フルーツ(バナナ)</p>	 <p>●七夕どうめん なすととほろのみぞ炒め さつまいもの煮物 ヨーグルト</p>	 <p>夏野菜カレー 白菜と人参のサラダ スープ フルーツ(オレンジ)</p>	 <p>鉄分強化! ふりかけご飯 ツナコロッケ 鶏肉と野菜のノテー みそ汁</p>	 <p>ご飯 鶏肉の粉豆腐衣焼き かぼちゃのどろみ煮 すまし汁</p>		
栄養価	kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 312/14.8/8.4/45.9/0.6	kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 274/12.4/7.6/41.0/0.7	kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 281/12.6/8.8/39.2/0.5	kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 282/10.6/7.1/44.1/0.9	kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 266/8.0/5.4/48.4/1.0	kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 335/9.9/12.2/49.5/0.7	kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 305/13.1/9.7/42.9/0.9		
おひるごはん	7月11日	7月12日	7月13日	7月14日					
	 <p>ご飯 助宗タラの甘酢あん 鶏肉とフロコリーの炒め物 みそ汁 フルーツ(白桃缶)</p>	 <p>ソース焼きうどん さつまいもの甘煮 すまし汁 フルーツ(オレンジ)</p>	 <p>ご飯 ポークチャップス チンゲン菜と人参のしらすサラダ みそ汁</p>	 <p>ご飯 カラスカレイのごま漬け焼き 鶏肉と白菜の炒め煮 みそ汁 フルーツ(オレンジ)</p>					
栄養価	kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 287/13.8/6.9/43.2/0.6	kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 256/10.5/5.1/43.4/1.0	kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 255/11.3/6.1/39.9/0.9	kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 304/12.3/11.9/38.2/0.7					

※都合により、献立を変更する場合がございます。



リトル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 7月15日	土 7月16日	日 7月17日						
おひるごはん		アサガオとヒマワリが 元気に咲いていますね！ タイハイ(株) 応援サポーター 林家たい平師匠											
		豚肉の甘辛丼 かぼちゃのさっぱりサラダ みぞ汁	鉄分強化！ふりかけご飯 助宗タラのみぞ焼き 豚肉と野菜の煮物 すまし汁 ヨーグルト	ご飯 豆腐とエビのくずし煮 鶏レバーの甘辛炒め みぞ汁		kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 274/106/6.0/46.3/0.6	kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 286/150/7.4/40.8/0.8	kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 289/146/7.1/43.6/0.9					
栄養価	7月18日	7月19日	7月20日	7月21日	7月22日	7月23日	7月24日						
おひるごはん													
	ご飯 鮭の豆乳クリームソース 切干大根と挽肉の煮物 スープ フルーツ(パイン缶)	ひじきのコーンご飯 豚肉とチンゲン菜のごま炒め 大根と人参のおかか和え みぞ汁	ご飯 白糸タラのムニエル 小松菜と鶏肉の炒り煮 みぞ汁 フルーツ(オレンジ)	●ひまわりライス なすと玉ねぎのツナみぞ炒め さつまいもの煮物 ヨーグルト	夏野菜カレー 白菜と人参のサラダ スープ フルーツ(オレンジ)	鉄分強化！ふりかけご飯 ツナコロッケ 鶏肉と野菜のソテー みぞ汁	ご飯 鶏肉の粉豆腐衣焼き かぼちゃのとうもろ煮 すまし汁	kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 312/148/8.4/45.9/0.6	kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 275/126/7.6/41.1/0.7	kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 280/127/8.8/38.9/0.5	kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 306/93/7.5/52.0/0.5	kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 266/80/5.4/48.4/1.0	kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 335/99/12.2/49.5/0.7
栄養価	7月25日	7月26日	7月27日	7月28日	7月29日	7月30日	7月31日						
おひるごはん													
	ご飯 助宗タラの甘酢あん 鶏肉とブロッコリーの炒め物 みぞ汁 フルーツ(白桃缶)	ソース焼きうどん さつまいもの甘煮 すまし汁 フルーツ(オレンジ)	ご飯 ポークチャップ チンゲン菜と人参のしらすサラダ みぞ汁	ご飯 カラスカレイのごま漬け焼き 鶏肉と白菜の炒め煮 みぞ汁 フルーツ(オレンジ)	豚肉の甘辛丼 かぼちゃのさっぱりサラダ みぞ汁	鉄分強化！ふりかけご飯 助宗タラのみぞ焼き 豚肉と野菜の煮物 すまし汁 ヨーグルト	ご飯 豆腐とエビのくずし煮 鶏レバーの甘辛炒め みぞ汁	kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 287/138/6.9/43.2/0.6	kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 256/105/5.1/43.4/1.0	kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 255/113/6.1/39.9/0.9	kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 304/123/11.9/38.2/0.7	kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 274/106/6.0/46.3/0.6	kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 286/150/7.4/40.8/0.8
栄養価	※都合により、献立を変更する場合がございます。												



リトル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 7月1日	土 7月2日	日 7月3日
おやつ	<p>アサガオとヒマワリが 元気に咲いていますね!</p> <p>タイハイ(株) 応援サポーター 林家たい平師匠</p>				<p>牛乳 ふんわりどら焼き</p>	<p>牛乳 お好み焼き</p>	<p>牛乳 きな粉蒸しパン</p>
					Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 150/5.5/4.8/22.7/0.4	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 180/8.9/7.2/21.4/0.3	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 162/7.0/5.6/22.7/0.4
	7月4日	7月5日	7月6日	7月7日	7月8日	7月9日	7月10日
おやつ	<p>牛乳 りんごゼリー 大学芋</p>	<p>牛乳 チーズスコーン</p>	<p>牛乳 粉豆腐のドーナツ</p>	<p>牛乳 ジュシー(沖縄風ご飯)</p>	<p>牛乳 ポパイケーキ</p>	<p>牛乳 白くま風豆乳寒天</p>	<p>牛乳 キャロット蒸しパン</p>
	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 146/3.6/4.1/25.9/0.2	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 187/7.4/10.0/17.9/1.1	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 171/6.9/8.7/17.6/0.5	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 172/7.5/5.1/25.3/0.3	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 179/5.4/8.7/21.9/0.5	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 141/5.1/4.6/21.7/0.1	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 144/5.7/4.4/22.0/0.4
	7月11日	7月12日	7月13日	7月14日			
おやつ	<p>牛乳 きなこ玉 フルーツ(パイン缶)</p>	<p>牛乳 炊き込みそばろおにぎり スティック野菜</p>	<p>牛乳 豆乳ホットケーキ</p>	<p>牛乳 フライドポテト どうもろこし</p>			
	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 181/10.9/8.9/17.8/0.1	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 185/7.0/6.1/27.2/0.4	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 142/5.2/4.8/21.1/0.4	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 133/4.8/6.9/16.2/0.2			

※都合により、献立を変更する場合がございます。



7月

リトル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 7月15日	土 7月16日	日 7月17日	
おやつ		<p>アサガオとヒマワリが 元気に咲いていますね!</p> <p>タイハイ(株) 応援サポーター 林家たい平師匠</p>				<p>牛乳 ふんわりどら焼き</p>	<p>牛乳 お好み焼き</p>	<p>牛乳 きな粉蒸しパン</p>
		<p>Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g</p> <p>150/5.5/4.8/22.7/0.4</p>				<p>Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g</p> <p>180/8.9/7.2/21.4/0.3</p>		<p>Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g</p> <p>162/7.0/5.6/22.7/0.4</p>
	7月18日	7月19日	7月20日	7月21日	7月22日	7月23日	7月24日	
おやつ	<p>牛乳 りんごゼリー 大学芋</p>	<p>牛乳 チーズスコーン</p>	<p>牛乳 粉豆腐のドーナツ</p>	<p>牛乳 ジュシー(沖縄風ご飯)</p>	<p>牛乳 ポバイケーキ</p>	<p>牛乳 白くま風豆乳寒天</p>	<p>牛乳 キャロット蒸しパン</p>	
	<p>Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g</p> <p>146/3.6/4.1/25.9/0.2</p>	<p>Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g</p> <p>187/7.4/10.0/17.9/1.1</p>	<p>Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g</p> <p>171/6.9/8.7/17.6/0.5</p>	<p>Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g</p> <p>172/7.5/5.1/25.3/0.3</p>	<p>Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g</p> <p>179/5.4/8.7/21.9/0.5</p>	<p>Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g</p> <p>141/5.1/4.6/21.7/0.1</p>	<p>Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g</p> <p>144/5.7/4.4/22.0/0.4</p>	
	7月25日	7月26日	7月27日	7月28日	7月29日	7月30日	7月31日	
おやつ	<p>牛乳 きなこ玉 フルーツ(パン缶)</p>	<p>牛乳 炊き込みそばろおにぎり スティック野菜</p>	<p>牛乳 豆乳ホットケーキ</p>	<p>牛乳 フライドポテト とうもろこし</p>	<p>牛乳 ふんわりどら焼き</p>	<p>牛乳 お好み焼き</p>	<p>牛乳 きな粉蒸しパン</p>	
	<p>Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g</p> <p>181/10.9/8.9/17.8/0.1</p>	<p>Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g</p> <p>185/7.0/6.1/27.2/0.4</p>	<p>Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g</p> <p>142/5.2/4.8/21.1/0.4</p>	<p>Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g</p> <p>133/4.8/6.9/16.2/0.2</p>	<p>Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g</p> <p>150/5.5/4.8/22.7/0.4</p>	<p>Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g</p> <p>180/8.9/7.2/21.4/0.3</p>	<p>Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g</p> <p>162/7.0/5.6/22.7/0.4</p>	

※都合により、献立を変更する場合がございます。