

# 11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	土	日	
おひるごはん		 <p>11月1日</p> <p>ご飯 鮭のねぎ風味焼き 厚揚げともやしの煮物 みそ汁 フルーツ(柿)</p>	 <p>11月2日</p> <p>ご飯 豚肉と野菜のトマト煮 大根とパプリカのごまサラダ スープ</p>	 <p>11月3日</p> <p>ご飯 鶏肉とさつまいもの中華風から揚げ 白菜のしらす煮 みそ汁</p>	 <p>11月4日</p> <p>鉄分強化！ふいかけご飯 白糸タラの和風ステーキ 豚肉とかぶの煮物 みそ汁 フルーツ(りんご)</p>	 <p>11月5日</p> <p>ご飯 高野豆腐の豆乳クリーム焼き 鶏レバーのケチャップ煮 スープ</p>		
		栄養価	kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g	317/16.0/10.8/41.4/0.6	257/10.3/6.9/40.4/0.7	339/12.3/11.7/47.4/0.9	262/12.7/5.2/43.5/0.7	324/14.3/9.5/46.9/1.0
おひるごはん	 <p>11月6日</p> <p>カレーライス マカロニサラダ スープ フルーツ(みかん缶)</p>	 <p>11月7日</p> <p>ご飯 助宗タラの竜田焼き 鶏肉とキャベツの煮物 みそ汁 フルーツ(柿)</p>	 <p>11月8日</p> <p>けんちんうどん かぼちゃと豚肉のとろみ煮 フルーツ(バナナ)</p>	 <p>11月9日</p> <p>ご飯 鮭の甘酢漬け 小松菜のごま和え みそ汁 フルーツ(りんご)</p>	 <p>11月10日</p> <p>ご飯 豆腐と鶏肉のみそ煮 きゅうりとコーンのツナサラダ すまし汁</p>	 <p>11月11日</p> <p>鉄分強化！ふいかけご飯 助宗タラの照り焼き 豚じゃが みそ汁 フルーツ(オレンジ)</p>	 <p>11月12日</p> <p>ご飯 鶏肉と野菜のバター醤油炒め 切干大根サラダ みそ汁</p>	
	栄養価	kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g	312/11.0/6.6/53.7/1.0	259/12.2/6.0/41.1/0.8	250/10.8/6.1/38.5/0.8	258/11.4/6.9/40.4/0.7	304/12.7/9.4/43.3/0.8	274/14.2/5.5/44.3/0.7
おひるごはん	 <p>11月13日</p> <p>ご飯 カラスカレイのパン粉焼き 玉ねぎの根菜煮 みそ汁 フルーツ(オレンジ)</p>	 <p>11月14日</p> <p>ご飯 ハンバーグケチャップソース かぶとワカメのサラダ みそ汁</p>				 <p>赤と黄色の落ち葉、 秋を感じますね。</p> <p>タイハイ(株) 応援サポーター 林家たい平師匠</p>		
	栄養価	kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g	286/8.8/9.2/44.1/0.5	297/11.6/9.3/42.9/0.8				

※都合により、献立を変更する場合がございます。

# 11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 11月15日	木 11月16日	金 11月17日	土 11月18日	日 11月19日
おひるごはん							
			●鮭ちらし寿司 厚揚げと野菜の煮物 みそ汁 フルーツ(柿)	ご飯 豚肉と野菜のトマト煮 大根とパプリカのごまサラダ スープ	ご飯 鶏肉とさつまいもの中華風から揚げ 白菜のしらす煮 みそ汁	鉄分強化! ふりかけご飯 白糸タラの和風ステーキ 豚肉とかぶの煮物 みそ汁 ヨーグルト	ご飯 高野豆腐の豆乳クリーム焼き 鶏レバーのケチャップ煮 スープ
栄養価			kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 307/16.2/9.9/40.8/0.7	kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 257/10.3/6.9/40.4/0.7	kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 339/12.3/11.7/47.4/0.9	kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 271/13.8/6.0/42.5/0.7	kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 324/14.3/9.5/46.9/1.0
	11月20日	11月21日	11月22日	11月23日	11月24日	11月25日	11月26日
おひるごはん							
	カレーライス マカロニサラダ スープ フルーツ(オレンジ)	ご飯 助宗タラの竜田焼き 鶏肉とキャベツの煮物 みそ汁 フルーツ(柿)	けんちんうどん かぼちゃと豚肉のトロみ煮 フルーツ(バナナ)	ご飯 鮭の甘酢漬汁 小松菜のごま和え みそ汁 フルーツ(りんご)	ご飯 豆腐と鶏肉のみそ煮 きゅうりとコーンのツナサラダ すまし汁	鉄分強化! ふりかけご飯 助宗タラの照り焼き 豚じゃが みそ汁 フルーツ(オレンジ)	ご飯 鶏肉と野菜のバター醤油炒め 切干大根サラダ みそ汁
栄養価	kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 307/11.1/6.6/53.0/1.0	kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 259/12.2/6.0/41.1/0.8	kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 250/10.8/6.1/38.5/0.8	kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 258/11.4/6.9/40.4/0.7	kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 304/12.7/9.4/43.3/0.8	kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 274/14.2/5.5/44.3/0.7	kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 278/10.9/8.4/40.9/0.6
	11月27日	11月28日	11月29日	11月30日	<p>赤と黄色の落ち葉、秋を感じますね。</p> <p>タイハイ(株) 応援サポーター 林家たい平師匠</p>		
おひるごはん							
	ご飯 カラスカレイのパン粉焼き 玉ねぎの根菜煮 みそ汁 フルーツ(オレンジ)	ご飯 ハンバーグケチャップソース かぶとワカメのサラダ みそ汁	ご飯 鮭のねぎ風味焼き ●豆腐田楽風(岩手県) ●いものこ汁(岩手県) フルーツ(柿)	ご飯 豚肉と野菜のトマト煮 大根とパプリカのごまサラダ スープ			
栄養価	kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 286/8.8/9.2/44.1/0.5	kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 297/11.6/9.3/42.9/0.8	kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 298/15.8/8.2/42.7/1.0	kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 257/10.3/6.9/40.4/0.7			

※都合により、献立を変更する場合がございます。

# 11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 11月7日	木 11月8日	金 11月9日	土 11月10日	日 11月11日
おやつ			<p>牛乳 ふんわりスコーン</p>	<p>牛乳 ツナと人参のおやき風</p>	<p>牛乳 カaramel風おふラスク 鉄分強化チーズ</p>	<p>牛乳 炊き込みそばろおにぎり 小松菜のナムル風</p>	<p>牛乳 ミニ肉うどん</p>
	栄養価		Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 169/4.8/6.3/24.9/0.5	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 139/6.3/7.6/13.0/0.2	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 143/6.4/9.3/9.9/0.7	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 192/6.9/7.0/27.1/0.4	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 162/10.1/3.9/21.9/0.5
おやつ	11月6日	11月7日	11月8日	11月9日	11月10日	11月11日	11月12日
	<p>牛乳 豆乳ホットケーキ</p>	<p>牛乳 粉豆腐の黒ごまかりんとう風ドーナツ</p>	<p>牛乳 チーズ入りふりかけおにぎり 塩もみきゅうり</p>	<p>牛乳 さつまいようかん フルーツ(柿)</p>	<p>牛乳 米粉の小豆ケーキ</p>	<p>牛乳 スイートパンフキン フルーツ(りんご)</p>	<p>牛乳 あおさ粉巻き納豆</p>
栄養価	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 209/9.9/10.7/19.9/0.6	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 154/5.4/4.6/24.9/0.4	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 161/3.7/3.5/31.8/0.1	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 196/6.9/8.4/24.4/0.4	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 148/4.2/5.0/24.9/0.2	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 165/7.6/5.0/24.9/0.4
おやつ	11月13日	11月14日			<p>赤と黄色の落ち葉、 秋を感じますね。</p> <p>タイハイ(株) 応援サポーター 林家たい平師匠</p>		
	栄養価	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 120/4.0/4.4/18.2/0.2	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 131/5.9/4.9/17.2/0.1				

※都合により、献立を変更する場合がございます。

# 11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 11月15日	木 11月16日	金 11月17日	土 11月18日	日 11月19日
おやつ							
栄養価			Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 169/4.8/6.3/24.9/0.5	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 139/6.3/7.6/13.0/0.2	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 143/6.4/9.3/9.9/0.7	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 192/6.9/7.0/27.1/0.4	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 162/10.1/3.9/21.9/0.5
	11月20日	11月21日	11月22日	11月23日	11月24日	11月25日	11月26日
おやつ							
栄養価	Kcal/タンパクg/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g/脂質g/炭水化物g/塩分g 209/9.9/10.7/19.9/0.6	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 154/5.4/4.6/24.9/0.4	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 161/3.7/3.5/31.8/0.1	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 196/6.9/8.4/24.4/0.4	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 148/4.2/5.0/24.9/0.2	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 165/7.6/5.0/24.9/0.4
	11月27日	11月28日	11月29日	11月30日			
おやつ							
栄養価	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 120/4.0/4.4/18.2/0.2	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 131/5.9/4.9/17.2/0.1	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 169/4.8/6.3/24.9/0.5	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 139/6.3/7.6/13.0/0.2			

赤と黄色の落ち葉、秋を感じますね。

タイハイ(株)  
応援サポーター  
林家たい平師匠

※都合により、献立を変更する場合がございます。