



# 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 10月1日	水 10月2日	木 10月3日	金 10月4日	土 10月5日	日 10月6日	
おひるごはん 	<p>ご飯 鶏肉と白菜のさっぱり炒め トマトとほうれん草のおかか和え みそ汁</p>	<p>ご飯 ●鮭のちゃんちゃん焼き風(北海道) ●いももち風(北海道) すまし汁 フルーツ(りんご)</p>	<p>ご飯 れんこん鶏つくね マカロニツナサラダ みそ汁</p>	<p>納豆ごはん 豚肉のオニオンソース 小松菜のしらす和え みそ汁</p>	<p>鉄分強化! ふいかけご飯 白糸タラの竜田揚げ 鶏肉と白菜のみそ煮 すまし汁 ヨーグルト</p>	<p>ご飯 豚肉の甘酢ケチャップ きゅうりのコーンサラダ スープ</p>	
	栄養価	kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 274/11.9/8.4/39.7/0.7	kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 271/11.2/5.5/48.3/0.7	kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 322/11.8/10.0/48.2/0.8	kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 279/13.6/9.2/38.0/0.9	kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 323/14.5/10.3/44.8/0.8	kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 262/9.6/7.4/41.7/0.6
	10月7日	10月8日	10月9日	10月10日	10月11日	10月12日	
おひるごはん 	<p>ほうとう風うどん 小松菜の醤油炒め フルーツ(りんご)</p>	<p>豚丼 千んげん菜のひじき煮 みそ汁</p>	<p>ご飯 鮭フライ コールスローサラダ 鶏汁 ヨーグルト</p>	<p>ハヤシライス 白菜ときゅうりの和え物 スープ フルーツ(バナナ)</p>	<p>ご飯 鶏肉とさつまいもの塩炒め風 スパゲッティサラダ みそ汁</p>	<p>鉄分強化! ふいかけご飯 助宗タラの生姜煮 豚肉の大根炒め みそ汁 フルーツ(オレンジ)</p>	<p>ご飯 豆腐とエビのうま煮 鶏レバーのごまかりん焼き みそ汁</p>
	栄養価	kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 253/11.4/9.4/32.6/0.9	kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 260/10.0/7.6/40.3/0.7	kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 358/18.7/11.1/49.7/0.5	kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 269/9.7/6.7/44.9/1.3	kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 318/11.4/8.6/51.6/0.6	kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 252/13.0/4.9/40.5/0.8
おひるごはん 	<p>ご飯 カラスカレイのねぎ塩だれ じゃが芋と豚肉の甘辛がらめ みそ汁 フルーツ(りんご)</p>	<p>ハッピーハロウィン! たのしそうですね~</p> <p>タイハイ(株) 応援サポーター 林家たい平師匠</p>					
	栄養価	kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 290/9.6/9.1/46.0/0.6					

※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 10月15日	水 10月16日	木 10月17日	金 10月18日	土 10月19日	日 10月20日	
おひるごはん 	 ご飯 鶏肉と白菜のさっぱり炒め かぶとほうれん草のおかか和え みそ汁	 ご飯 鮭のみぞ焼き ジャが芋のきのこ煮 すまし汁 フルーツ(りんご)	 ご飯 れんこん鶏つくね マカロニツナサラダ みそ汁	 納豆ごはん 豚肉のオニオンソース 小松菜のしらす和え みそ汁	 鉄分強化! ふりかけご飯 白糸タラの奄田揚げ 鶏肉と白菜のみぞ煮 すまし汁 ヨーグルト	 ご飯 豚肉の甘酢ケチャップ きゅうりのコーンサラダ スープ	
	栄養価	kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 277/12.2/8.5/39.8/0.7	kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 250/10.9/5.1/44.0/0.6	kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 322/11.8/10.0/48.2/0.8	kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 279/13.6/9.2/38.0/0.9	kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 323/14.5/10.3/44.8/0.8	kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 262/9.6/7.4/41.7/0.6
10月21日	10月22日	10月23日	10月24日	10月25日	10月26日	10月27日	
おひるごはん 	 ほうとう風うどん 小松菜の醤油炒め フルーツ(りんご)	 ご飯 豚フライ コールスローサラダ 鶏汁 ヨーグルト	 ハヤシライス 白菜ときゅうりの和え物 スープ フルーツ(バナナ)	 ご飯 鶏肉とさつまいものい塩炒め風 スパゲッティサラダ みそ汁	 鉄分強化! ふりかけご飯 助宗タラの生姜煮 豚肉の大根炒め みそ汁 フルーツ(オレンジ)	 ご飯 豆腐とエビのうま煮 鶏レバーのごまかりん焼き みそ汁	
	栄養価	kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 253/11.4/9.4/32.6/0.9	kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 260/10.0/7.6/40.3/0.7	kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 358/18.7/11.1/49.7/0.5	kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 269/9.7/6.7/44.9/1.3	kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 318/11.4/8.6/51.6/0.6	kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 252/13.0/4.9/40.5/0.8
10月28日	10月29日	10月30日	10月31日	<p>ハッピーハロウィン! たのしそうですね~</p> <p>タイハイ(株) 応援サポーター 林家たい平師匠</p>			
おひるごはん 	 ご飯 カラスカレイのねぎ塩だれ ジャが芋と豚肉の甘辛がらめ みそ汁 フルーツ(りんご)	 ご飯 鶏肉と白菜のさっぱり炒め トマトとほうれん草のおかか和え みそ汁	 ご飯 鮭のみぞ焼き ジャが芋のきのこ煮 すまし汁 フルーツ(りんご)	 ●パンフキンごはん れんこんのせ鶏つくね 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 290/9.6/9.1/46.0/0.6	kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 274/11.9/8.4/39.7/0.7	kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 250/10.9/5.1/44.0/0.6	kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 276/9.4/7.4/45.9/0.6		

※都合により、献立を変更する場合がございます。



月		火 10月1日	水 10月2日	木 10月3日	金 10月4日	土 10月5日	日 10月6日	
おやつ		<p>牛乳 米粉のカaramelケーキ</p>	<p>牛乳 肉ふりかけごはん 塩もみきゅうり</p>	<p>牛乳 チーズスコーン</p>	<p>牛乳 粉豆腐千ミ</p>	<p>牛乳 ほうれん草の蒸しパン</p>	<p>牛乳 さつまいもあんおはぎ風(きなこ・ごま)</p>	
		Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g	173/5.0/4.6/28.6/0.4	187/8.8/6.9/24.3/0.4	182/7.3/9.6/18.1/1.0	177/9.3/7.8/19.1/0.5	160/6.0/4.4/25.9/0.4	183/6.1/5.4/30.5/0.1
10月7日		10月8日	10月9日	10月10日	10月11日	10月12日	10月13日	
おやつ		<p>牛乳 お好み焼き</p>	<p>牛乳 豆乳ホットケーキ</p>	<p>牛乳 ごまあんまん風</p>	<p>牛乳 しろすのハッシュポテト スティック野菜</p>	<p>牛乳 米粉のドーナツ</p>	<p>牛乳 ヘルシーくずもち</p>	<p>牛乳 イチゴジャム蒸しパン</p>
		Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g	175/8.5/7.1/21.4/0.3	142/5.2/4.8/21.1/0.4	198/7.1/6.4/30.1/0.4	132/5.1/6.0/17.7/0.5	165/4.9/7.3/20.6/0.4	130/6.6/6.4/13.1/0.1
おやつ	<p>牛乳 フルーツ豆乳寒天あんこのせ</p>		<p>ハッピー・ハロウィン! たのしそうですね~</p>					
			Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g	136/5.3/4.7/20.4/0.1	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。



	月	火 10月15日	水 10月16日	木 10月17日	金 10月18日	土 10月19日	日 10月20日
おやつ		<p>牛乳 米粉のキャラメルケーキ</p>	<p>牛乳 肉ふりかけごはん 塩もみきゅうり</p>	<p>牛乳 チーズスコーン</p>	<p>牛乳 粉豆腐千ミ</p>	<p>牛乳 ほうれん草の蒸しパン</p>	<p>牛乳 さつまいもあんおはぎ風(きなこ・ごま)</p>
		栄養価	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 173/5.0/4.6/28.6/0.4	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 187/8.8/6.9/24.3/0.4	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 182/7.3/9.6/18.1/1.0	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 177/9.3/7.8/19.1/0.5	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 160/6.0/4.4/25.9/0.4
おやつ		<p>牛乳 豆乳ホットケーキ</p>	<p>牛乳 ごまあんまん風</p>	<p>牛乳 しろすのハッシュポテト スティック野菜</p>	<p>牛乳 米粉のドーナツ</p>	<p>牛乳 ヘルシーくずもち</p>	<p>牛乳 イチゴジャム蒸しパン</p>
		栄養価	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 175/8.5/7.1/21.4/0.3	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 198/7.1/6.4/30.1/0.4	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 132/5.1/6.0/17.7/0.5	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 165/4.9/7.3/20.6/0.4
おやつ		<p>牛乳 米粉のキャラメルケーキ</p>	<p>牛乳 肉ふりかけごはん 塩もみきゅうり</p>	<p>牛乳 チーズスコーン</p>	<p>♪ ハッピーハロウィン! たのしそうですね~ ♩</p>		
		栄養価	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 173/5.0/4.6/28.6/0.4	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 187/8.8/6.9/24.3/0.4	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 182/7.3/9.6/18.1/1.0	<p>タイハイ(株) 応援サポーター 林家たい平師匠</p>	
<p>※都合により、献立を変更する場合がございます。</p>							