



11トルキッス献立カレンダー 前半

タイハイ株式会社

	月	火 9月1日	水 9月2日	木 9月3日	金 9月4日	土 9月5日	日 9月6日
おひるいはん		 チキンカレーライス キャベツのツナ和え スープ フルーツ(オレンジ)	 鉄分強化！ふりかけご飯 助宗タラの蒲焼風 豚肉とさつま芋のどろみ煮 みそ汁 フルーツ(バナナ)	 納豆ごはん 鶏肉のから揚げ 小松菜と人参の和え物 みそ汁	 ご飯 豚肉と玉ねぎのみそ炒め さつま芋のコーンごまサラダ すまし汁	 ご飯 白糸タラの和風ムニエル ささみと野菜の煮物 みそ汁 ヨーグルト	 ご飯 豆腐と豚肉の中華煮 トマトと玉ねぎのおかか和え みそ汁
栄養価		Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 286/10.5/8.5/45.7/1.2	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 299/13.4/6.1/49.5/0.8	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 327/13.9/13.8/39.6/0.7	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 303/10.1/8.7/49.1/0.7	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 258/14.2/5.4/40.0/0.7	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 272/11.6/8.1/40.0/0.6
	9月7日	9月8日	9月9日	9月10日	9月11日	9月12日	9月13日
おひるいはん	 肉みそ和えうどん ほうれん草の信田煮 すまし汁	 鶏ささみの甘辛丼 切干大根ときゅうりのサラダ みそ汁	 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(バナナ)	 鉄分強化！ふりかけご飯 豚肉と野菜の中華炒め マカロニサラダ スープ	 ご飯 コロケ チンゲン菜と人参のごま和え 豚汁	 ご飯 カラスカレイの煮付け かぼちゃと鶏肉のバター醤油炒め みそ汁 フルーツ(白桃缶)	 ご飯 豆腐と野菜のツナ煮 鶏レバーのかいん焼き みそ汁
栄養価	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 245/11.9/8.3/31.8/1.0	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 261/12.6/3.9/45.7/0.6	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 273/11.4/5.4/48.4/0.7	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 286/11.0/7.9/45.2/0.7	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 339/11.0/12.3/50.4/0.7	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 263/9.3/6.2/44.3/0.7	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 270/13.5/7.3/40.2/1.0
おひるいはん	 豚肉の和豆乳ソースかき揚げ なすと人参のさっぱり炒め スープ		秋風にコスモスが揺れていて綺麗ですね～ 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/脂質g/炭水化物g/塩分g 273/14.2/10.1/33.7/0.8						

※都合により、献立を変更する場合がございます。



1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 9月15日	水 9月16日	木 9月17日	金 9月18日	土 9月19日	日 9月20日
おひるいほん		 チキンカレーライス キャベツのツナ和え スープ フルーツ(オレンジ)	 鉄分強化！ふいかけご飯 助宗タラの蒲焼風 豚肉とさつま芋のとりみ煮 みそ汁 フルーツ(バナナ)	 納豆ごはん 鶏肉のから揚げ 小松菜と人参の和え物 みそ汁	 ご飯 豚肉と玉ねぎのみそ炒め さつま芋のコーンごまサラダ すまし汁	 ご飯 白糸タラの和風ムニエル ささみと野菜の煮物 みそ汁 ヨーグルト	 ご飯 豆腐と豚肉の中華煮 トマトと玉ねぎのおかか和え みそ汁
栄養価		Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 286/10.5/8.5/45.7/1.2	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 299/13.4/6.1/49.5/0.8	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 327/13.9/13.8/39.6/0.7	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 302/10.1/8.7/48.9/0.7	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 258/14.2/5.4/40.0/0.7	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 272/11.6/8.1/40.0/0.6
	9月21日	9月22日	9月23日	9月24日	9月25日	9月26日	9月27日
おひるいほん	 肉みそ和えうどん ほうれん草の信田煮 すまし汁	 鶏ささみの甘辛丼 切干大根ときゅうりのサラダ みそ汁	 ご飯 鮭の磯風味焼き 鶏じゃが みそ汁 フルーツ(パイン缶)	 鉄分強化！ふいかけご飯 豚肉と野菜の中華炒め マカロニサラダ スープ	 ご飯 ●お月見コロッケ チンゲン菜と人参の豚しゃぶごまサラダ みそ汁 アップルゼリー	 ご飯 カラスカレイの煮付け かぼちゃと鶏肉のバター醤油炒め みそ汁 フルーツ(白桃缶)	 ご飯 豆腐と野菜のツナ煮 鶏レバーのかいん焼き みそ汁
栄養価	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 245/11.9/8.3/31.8/1.0	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 263/12.6/3.9/45.7/0.6	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 308/14.5/8.9/45.1/0.6	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 289/11.1/7.9/45.7/0.7	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 382/11.5/13.5/58.7/0.7	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 263/9.3/6.2/44.3/0.7	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 270/13.5/7.3/40.2/1.0
	9月28日	9月29日	9月30日				
おひるいほん	 豚肉の和豆乳ソースかつスバゲティ なすと人参のさっぱり炒め スープ	 チキンカレーライス キャベツのツナ和え スープ フルーツ(オレンジ)	 鉄分強化！ふいかけご飯 助宗タラの蒲焼風 豚肉とさつま芋のとりみ煮 みそ汁 フルーツ(バナナ)	 秋風にコスモスが 揺れていて綺麗ですね～ 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/脂質g/炭水化物g/塩分g 271/14.1/10.1/33.7/0.8	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 286/10.5/8.5/45.7/1.2	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 299/13.4/6.1/49.5/0.8				

※都合により、献立を変更する場合がございます。



「トルキッス献立カレンダー 前半

タイハイ株式会社

	月	火 9月1日	水 9月2日	木 9月3日	金 9月4日	土 9月5日	日 9月6日
おやつ		 牛乳 小豆蒸しパン	 牛乳 きなこスティック	 牛乳 マカロニツナポテト焼き	 牛乳 肉まん風	 牛乳 粉豆腐ホットケーキ	 牛乳 豆乳桃と小豆の二色寒天
栄養価		Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 156/5.6/4.3/25.3/0.4	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 204/6.6/8.8/26.6/0.4	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 189/8.8/8.3/21.9/0.5	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 179/8.4/7.0/22.3/0.6	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 168/7.7/6.5/21.3/0.5	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 132/5.1/4.4/20.0/0.1
	9月7日	9月8日	9月9日	9月10日	9月11日	9月12日	9月13日
おやつ	 牛乳 しらす入りふいかけおにぎり スティック野菜	 牛乳 かぼちゃ茶巾 アップルゼリー	 牛乳 おからのドーナツ	 牛乳 きな粉蒸しパン	 牛乳 野菜そうめんチャンフルー	 牛乳 ジャムかけフルーツ豆乳寒天	 牛乳 人参のおやき フルーツ(洋なし缶)
栄養価	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 164/5.9/5.3/25.9/0.4	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 136/4.1/3.7/25.0/0.1	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 160/5.5/7.5/20.2/0.4	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 162/7.0/5.6/22.7/0.4	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 180/8.5/6.9/21.9/0.2	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 122/4.7/4.6/17.3/0.1	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 128/4.2/4.1/20.0/0.2
	9月14日						
おやつ	 牛乳 混ぜ込みそぼろチーズごはん	 秋風にコスモスが揺れていて綺麗ですね～ 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 200/8.7/8.3/24.8/0.6						

※都合により、献立を変更する場合がございます。



「トルキッス献立カレンダー」後半

タイハイ株式会社

	月	火 9月15日	水 9月16日	木 9月17日	金 9月18日	土 9月19日	日 9月20日
おやつ							
栄養価		牛乳 小豆蒸しパン	牛乳 きなこスティック	牛乳 マカロニツナポテト焼き	牛乳 肉まん風	牛乳 粉豆腐ホットケーキ	牛乳 豆乳桃と小豆の二色寒天
		Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 156/5.6/4.3/25.3/0.4	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 204/6.6/8.8/26.6/0.4	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 189/8.8/8.3/21.9/0.5	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 179/8.4/7.0/22.3/0.6	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 168/7.7/6.5/21.3/0.5	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 132/5.1/4.4/20.0/0.1
	9月21日	9月22日	9月23日	9月24日	9月25日	9月26日	9月27日
おやつ							
栄養価	牛乳 しろす入りふりかけおにぎり スティック野菜	牛乳 かぼちゃ茶巾 アップルゼリー	牛乳 おからのドーナツ	牛乳 きな粉蒸しパン	牛乳 野菜そうめんチャンフルー	牛乳 ジャムかけフルーツ豆乳寒天	牛乳 人参のおやき フルーツ(洋なし缶)
	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 164/5.9/5.3/25.9/0.4	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 139/4.2/3.7/24.0/0.1	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 160/5.5/7.5/20.2/0.4	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	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 181/8.5/6.9/21.9/0.2	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 122/4.7/4.6/17.3/0.1	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 128/4.2/4.1/20.0/0.2
	9月28日	9月29日	9月30日				
おやつ							
栄養価	牛乳 混ぜ込みそぼろチーズごはん	牛乳 小豆蒸しパン	牛乳 きなこスティック	秋風にコスモスが 揺れていて綺麗ですね～ タイハイ(株) 応援サポーター 林家たい平師匠			
	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 200/8.7/8.3/24.8/0.6	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 156/5.6/4.3/25.3/0.4	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 204/6.6/8.8/26.6/0.4				

※都合により、献立を変更する場合がございます。