

10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 10月1日	土 10月2日	日 10月3日
おひるごはん		秋はおいしい食べ物が たくさんありますね～  タイヘイ（株） 応援サポーター 林家たい平師匠			 ご飯 ハンバーグ 白菜ときゅうりのサラダ みそ汁		
栄養価					kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 380/12.8/11.8/52.8/1.0		
	10月4日	10月5日	10月6日	10月7日	10月8日	10月9日	10月10日
おひるごはん	 鉄分強化！ふりかけご飯 鮭のクリームソース かぼちゃサラダ スープ フルーツ（りんご）	 ご飯 豆腐と豚肉のうま煮 ツナと野菜のソテー みそ汁 フルーツ（オレンジ）	 スパゲティナポリタン もやしサラダ みるくスープ	 ご飯 白糸タラのきのこあんかけ ごぼうたまごサラダ みそ汁 フルーツ（オレンジ）	 ●さつまいものコロコロおにぎり 鶏のから揚げ スパゲッティサラダ フルーツ（バナナ）		
栄養価	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 406/13.7/11.8/59.5/1.3	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 397/16.1/10.7/56.6/1.1	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 351/11.0/11.6/49.8/1.2	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 369/13.5/9.8/55.6/1.1	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 470/12.4/14.4/69.5/0.4		
	10月11日	10月12日	10月13日	10月14日			
おひるごはん	 鉄分強化！ふりかけごはん スペニッシュオムレツ お豆腐サラダ みそ汁	 ご飯 助宗タラのカレー風味唐揚げ 鶏肉と小松菜の煮物 みそ汁 フルーツ（りんご）	 ほうとう風うどん ひじきと大豆の煮物 ヨーグルト	 ハヤシライス キャベツとコーンのサラダ フルーツ（オレンジ）			
栄養価	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 423/15.7/14.4/55.4/1.4	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 344/13.5/6.8/54.7/0.8	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 352/17.9/11.9/44.2/0.9	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 412/10.9/12.6/61.7/1.1			

※都合により、献立を変更する場合がございます。