

10月 キッズ献立カレンダー 後斗

タイハイ株式会社

	月	火	水	木	金	土 10月15日	日 10月16日	
おひるごはん						お弁当	休園日	
栄養価						kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g	
	10月17日	10月18日	10月19日	10月20日	10月21日	10月22日	10月23日	
おひるごはん						お弁当	休園日	
	鉄分強化！ふりかけご飯 豚肉の生姜焼き ひじきの煮物 みそ汁	ご飯 カラスカレイの磯辺焼き 豆腐の卵とじ煮 みそ汁 フルーツ（オレンジ）	そばろ丼 キャベツの中華和え みそ汁 フルーツ（バナナ）	ご飯 鶏肉と豆腐のトマト煮 白菜のツナサラダ スープ	ご飯 あおさ入り厚焼き玉子 豚肉と大根の炒り煮 みそ汁 ヨーグルト			
栄養価	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 388/15.3/11.8/57.5/0.9	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 384/15.2/12.4/55.8/0.9	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 369/13.2/11.9/54.5/1.0	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 395/16.4/13.2/55.9/1.2	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 383/15.7/13.5/52.1/1.0			
	10月24日	10月25日	10月26日	10月27日	10月28日	10月29日	10月30日	
おひるごはん						お弁当	休園日	
	鉄分強化！ふりかけごはん 助宗タラのカレーマヨ焼き 春雨サラダ みそ汁 フルーツ（オレンジ）	ご飯 玉子と豚肉のバター炒め 白菜のおかかサラダ みそ汁	ご飯 豆腐のそばろ煮 もやしとトマトのナムル風 すまし汁	ご飯 白糸タラの竜田揚げ 炒りおから みそ汁 フルーツ（りんご）	ご飯 豚肉の玉子とじ煮 スパゲッティサラダ みそ汁			
栄養価	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 390/10.9/11.2/64.4/1.0	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 346/13.2/11.6/49.2/1.1	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 373/15.2/12.0/54.2/1.0	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 381/15.0/11.9/56.8/0.9	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 434/19.9/14.5/57.9/1.1			
	10月31日	<p>秋はおいしい食べ物がたくさんありますね～</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								
	●ハロウィンライス かぼちゃのツナグラタン スープ フルーツ（りんご）							
栄養価	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 436/12.4/13.1/71.9/1.4							

※都合により、おやつに付いている果物がお昼に提供となる場合と子ども達が食べやすいものへ献立を変更する場合がございます。変更した場合は連絡帳に記入しますので、ご確認ください

※都合により、献立を変更する場合がございます。