



# 10月

# リトルキッズ献立カレンダー 前半



タイハイ株式会社


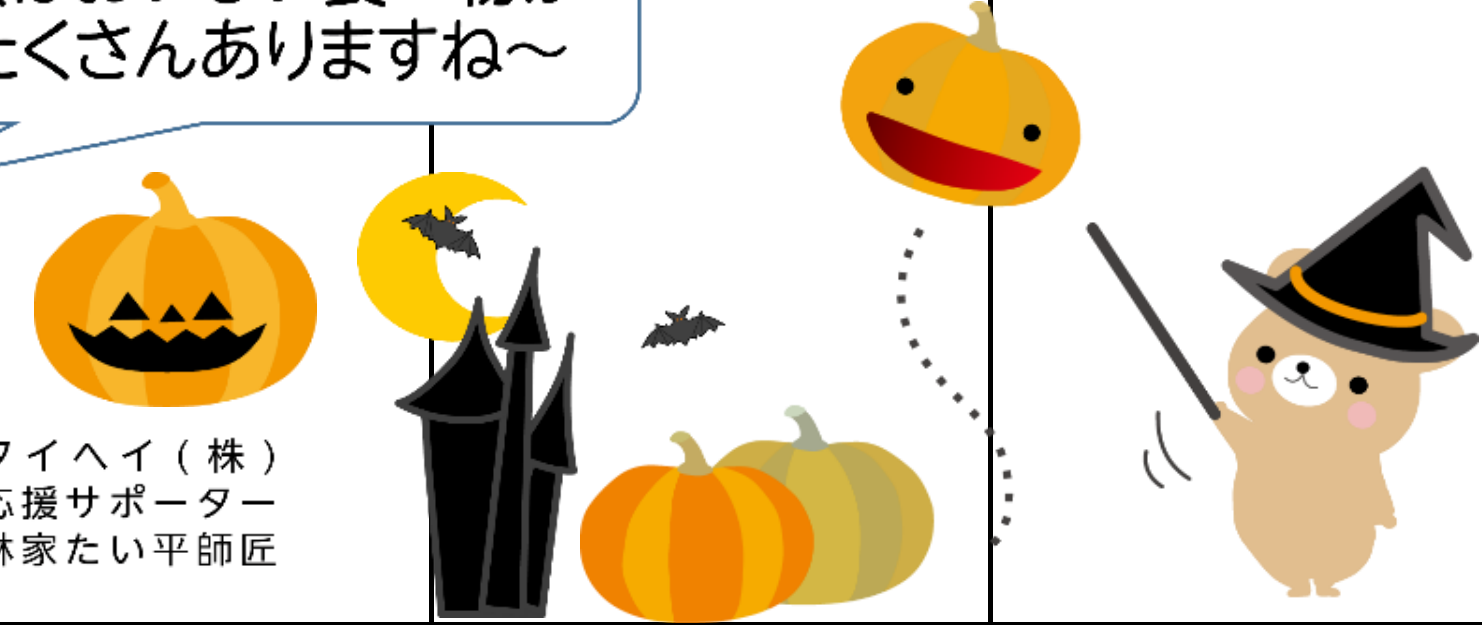

















	月	火	水	木	金 10月1日	土 10月2日	日 10月3日	
おひるごはん	 タイハイ(株) 応援サポーター 林家たい平師匠	秋はおいしい食べ物が たくさんありますね~   				 ご飯 鶏肉と野菜の炒め物 かぼちゃのサラダ みそ汁	 鉄分強化! ふりかけご飯 助宗タラの生姜煮 茹で豚とトマトのきゅうりサラダ みそ汁 ヨーグルト	 ご飯 エビと大根のうま煮 鶏レバーのケチャップ炒め みそ汁 フルーツ(オレンジ)
		Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g	280/8.8/7.2/43.3/0.8	270/13.7/4.6/40.8/0.8	286/13.6/6.0/43.4/0.8			
おひるごはん	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	
	 ご飯 カラスカレイのバター醤油焼き さつまいものごまがらめ みそ汁 フルーツ(りんご)	 ご飯 鶏肉のから揚げ 炒りおから みそ汁	 ご飯 豚肉とほうれん草のさっぱり炒め トマトとコーンのサラダ みそ汁	 ご飯 ●鮭のちゃんちゃん焼き風 鶏肉と大根の炒め煮 すまし汁 フルーツ(オレンジ)	 納豆ごはん 豚肉の玉ねぎソース 小松菜のツナ和え みそ汁	 鉄分強化! ふりかけご飯 白糸タラのムニエル 鶏肉と白菜のサラダ みそ汁 ヨーグルト	 ご飯 ふんわりつくね焼き 切干大根と千ゲン菜の煮物 すまし汁	
Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g	327/8.6/9.0/52.4/0.6	307/11.6/10.6/40.0/0.7	250/10.0/6.1/37.2/0.6	270/12.3/5.9/40.6/0.8	295/14.0/8.9/38.3/0.8	278/13.9/6.2/40.1/0.6	283/9.8/7.8/41.9/0.7	
おひるごはん	10月11日	10月12日	10月13日	10月14日				
	 ほうとう風うどん ほうれん草と人参の醤油炒め フルーツ(オレンジ)	 麻婆豆腐丼 千ゲン菜とコーンのひじきサラダ すまし汁	 ご飯 鮭のコロコロ甘辛揚げ もやしとキャベツのサラダ みそ汁 フルーツ(バナナ)	 ハヤシライス 白菜ときゅうりのごまサラダ フルーツ(りんご)				
Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g	243/10.7/7.8/33.2/0.7	273/10.7/7.7/39.8/1.0	303/11.2/7.6/45.7/0.7	281/8.1/6.4/46.3/0.9				

※都合により、献立を変更する場合がございます。



# 10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	木	金 10月15日	土 10月16日	日 10月17日
おひるごはん	 <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>				 <p>ご飯 鶏肉と野菜の炒め物 かぼちゃのサラダ みそ汁</p>	 <p>鉄分強化! ふりかけご飯 助宗タラの生姜煮 茹で豚とトマトのきゅうりサラダ みそ汁 ヨーグルト</p>	 <p>ご飯 エビと大根のうま煮 鶏レバーのケチャップ炒め みそ汁 フルーツ(オレンジ)</p>
		Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g	280/8.8/7.2/43.3/0.8	270/13.7/4.6/40.8/0.8	286/13.6/6.0/43.4/0.8		
おひるごはん	10月18日	10月19日	10月20日	10月21日	10月22日	10月23日	10月24日
	 <p>ご飯 カラスカレイのバター醤油焼き さつまいものごまがらめ みそ汁 フルーツ(りんご)</p>	 <p>ご飯 鶏肉のから揚げ 炒いおから みそ汁</p>	 <p>ご飯 豚肉とほうれん草のさっぱり炒め トマトとコーンのサラダ みそ汁</p>	 <p>ご飯 鮭のパン粉焼き 鶏肉と大根の炒め煮 すまし汁 フルーツ(オレンジ)</p>	 <p>納豆ごはん 豚肉の玉ねぎソース 小松菜のツナ和え みそ汁</p>	 <p>鉄分強化! ふりかけご飯 白糸タラのムニエル 鶏肉と白菜のサラダ みそ汁 ヨーグルト</p>	 <p>ご飯 ふんわりつくね焼き 切干大根と千ゲン菜の煮物 すまし汁</p>
Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g	327/8.6/9.0/52.4/0.6	307/11.6/10.6/40.0/0.7	250/10.0/6.1/37.2/0.6	276/12.5/5.6/42.3/0.6	295/14.0/8.9/38.3/0.8	278/13.9/6.2/40.1/0.6	283/9.8/7.8/41.9/0.7
おひるごはん	10月25日	10月26日	10月27日	10月28日	10月29日	10月30日	10月31日
	 <p>ほうとう風うどん ほうれん草と人参の醤油炒め フルーツ(オレンジ)</p>	 <p>麻婆豆腐丼 千ゲン菜とコーンのひじきサラダ すまし汁</p>	 <p>ご飯 鮭のコロコロ甘辛揚げ もやしとキャベツのサラダ みそ汁 フルーツ(バナナ)</p>	 <p>ハヤシライス 白菜ときゅうりのごまサラダ フルーツ(りんご)</p>	 <p>●ハロウィンライス かぼちゃのツナグラタン風 スープ フルーツ(バナナ)</p>	 <p>鉄分強化! ふりかけご飯 助宗タラの生姜煮 茹で豚とトマトのきゅうりサラダ みそ汁 ヨーグルト</p>	 <p>ご飯 エビと大根のうま煮 鶏レバーのケチャップ炒め みそ汁 フルーツ(オレンジ)</p>
Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g	243/10.7/7.8/33.2/0.7	273/10.7/7.7/39.8/1.0	303/11.2/7.6/45.7/0.7	281/8.1/6.4/46.3/0.9	290/8.6/6.6/47.8/0.9	270/13.7/4.6/40.8/0.8	286/13.6/6.0/43.4/0.8

※都合により、献立を変更する場合がございます。





# 10月

# トリ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 10月1日	土 10月2日	日 10月3日	
おやつ		秋はおいしい食べ物が たくさんありますね～ 						
栄養価		タイハイ(株) 応援サポーター 林家たい平師匠				Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 196/7.5/10.0/17.8/1.1	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 179/8.7/6.5/21.1/0.5	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 165/5.8/4.4/24.7/0.4
	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	
おやつ								
	牛乳 かぼちゃようかん フルーツ(パイン缶)	牛乳 洋梨のケーキ	牛乳 パワフルおにぎり 塩もみきゅうり	牛乳 ヘルシーくずもち	牛乳 粉豆腐のコーン千切り	牛乳 ほうれん草の蒸しパン	牛乳 さつまいもあんおはぎ風(きなこ・ごま)	
栄養価	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 167/4.2/3.6/30.7/0.1	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 147/4.3/6.2/17.8/0.5	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 170/6.1/4.8/24.9/0.4	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 135/6.8/6.4/12.8/0.1	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 185/9.4/7.6/19.1/0.5	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 169/6.1/4.4/25.7/0.4	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 195/6.1/5.4/30.5/0.1	
	10月11日	10月12日	10月13日	10月14日				
おやつ								
	牛乳 お好み焼き	牛乳 パイナップルケーキ	牛乳 ジャガ芋のソフトクッキー	牛乳 豆乳小豆いろいろ				
栄養価	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 192/8.9/7.2/21.4/0.3	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 181/5.0/8.1/21.5/0.5	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 214/5.3/8.8/27.7/0.2	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 204/5.6/4.3/35.4/0.1				

※都合により、献立を変更する場合がございます。



# 10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	木	金 10月15日	土 10月16日	日 10月17日
おやつ		<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>					
栄養価					Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 196/7.5/10.0/17.8/1.1	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 179/8.7/6.5/21.1/0.5	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 165/5.8/4.4/24.7/0.4
	10月18日	10月19日	10月20日	10月21日	10月22日	10月23日	10月24日
おやつ							
	牛乳 かぼちゃようかん フルーツ(パイン缶)	牛乳 洋梨のケーキ	牛乳 パワフルおにぎり 塩もみきゅうり	牛乳 ヘルシーくずもち	牛乳 粉豆腐のコーンチキミ	牛乳 ほうれん草の蒸しパン	牛乳 さつまいもあんおはぎ風(きなこ・ごま)
栄養価	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 167/4.2/3.6/30.7/0.1	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 147/4.3/6.2/17.8/0.5	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 170/6.1/4.8/24.9/0.4	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 135/6.8/6.4/12.8/0.1	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 185/9.4/7.6/19.1/0.5	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 169/6.1/4.4/25.7/0.4	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 195/6.1/5.4/30.5/0.1
	10月25日	10月26日	10月27日	10月28日	10月29日	10月30日	10月31日
おやつ							
	牛乳 お好み焼き	牛乳 パイナップルケーキ	牛乳 じゃが芋のソフトクッキー	牛乳 豆乳小豆いろいろ	牛乳 おぼけさつまいももち フルーツ(白桃缶)	牛乳 ミニあんかけうどん	牛乳 イチゴジャム蒸しパン
栄養価	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 192/8.9/7.2/21.4/0.3	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 181/5.0/8.1/21.5/0.5	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 214/5.3/8.8/27.7/0.2	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 204/5.6/4.3/35.4/0.1	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 165/3.7/3.5/30.0/0.1	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 179/8.7/6.5/21.1/0.5	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 165/5.8/4.4/24.7/0.4

※都合により、献立を変更する場合がございます。