

# 11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 11月1日	火 11月2日	水 11月3日	木 11月4日	金 11月5日	土 11月6日	日 11月7日
おひるごはん	<p>ご飯 鮭とかぶの豆乳煮 チンゲン菜と人参の醤油炒め みそ汁 フルーツ(りんご)</p>	<p>ご飯 豆腐のそぼろあんかけ トマトとワカメのサラダ みそ汁</p>	<p>納豆ごはん 豚肉とかぼちゃの甘辛炒め ほうれん草と人参のサラダ みそ汁</p>	<p>ひじきご飯 白系タラの蒲焼風 具だくさん汁 フルーツ(オレンジ)</p>	<p>ご飯 チキンのパン粉焼き ほうれん草のしらす煮 みそ汁</p>	<p>鉄分強化! ふいかけご飯 カラスカレイのおろし煮 鶏肉とじゃが芋の炒めもの みそ汁 ヨーグルト</p>	<p>ご飯 高野豆腐の豆乳クリーム焼き 鶏レバーのケチャップ煮 みそ汁</p>
栄養価	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 298/13.6/6.2/45.5/0.8	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 289/10.9/8.0/41.6/0.7	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 302/13.5/7.8/43.5/0.7	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 277/11.5/5.7/44.0/0.6	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 299/12.6/9.1/39.6/0.7	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 308/11.1/7.5/47.4/0.8	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 330/14.9/9.0/45.3/0.9
おひるごはん	<p>カレーライス マカロニサラダ スープ フルーツ(オレンジ)</p>	<p>ご飯 助宗タラの竜田焼き 鶏肉とキャベツの煮物 みそ汁 フルーツ(柿)</p>	<p>けんちんうどん かぼちゃのそぼろあん フルーツ(バナナ)</p>	<p>ご飯 鮭の甘酢漬け 小松菜のごま和え みそ汁 フルーツ(りんご)</p>	<p>●花ちらし寿司 ●にっこりハンバーグ すまし汁</p>	<p>鉄分強化! ふいかけご飯 白系タラの照り焼き 豚じゃが煮 みそ汁 フルーツ(オレンジ)</p>	<p>ご飯 鶏肉と野菜のとろみ煮 切干大根サラダ みそ汁</p>
栄養価	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 301/8.8/5.5/52.7/1.0	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 274/12.3/6.0/41.2/0.8	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 252/10.3/7.0/37.6/0.8	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 275/11.4/6.9/40.6/0.7	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 299/10.7/7.8/44.1/0.8	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 277/13.8/4.4/43.5/0.7	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 273/9.8/7.4/40.6/0.8
おひるごはん		<p>紅葉がきれいですね~</p>					
栄養価							

※都合により、献立を変更する場合がございます。

# 11月 トルキッス献立カレンダー 後半



タイハイ株式会社

	月 11月15日	火 11月16日	水 11月17日	木 11月18日	金 11月19日	土 11月20日	日 11月21日			
おひるごはん										
	ご飯 鮭とかぶの豆乳煮 チンゲン菜と人参の醤油炒め みそ汁 フルーツ(りんご)	ご飯 豆腐のそぼろあんかけ トマトとワカメのサラダ みそ汁	納豆ごはん 豚肉とかぼちゃの甘辛炒め ほうれん草と人参のサラダ みそ汁	ひじきごはん 白系タラの蒲焼風 ●いものこ汁 フルーツ(オレンジ)	ご飯 チキンのパン粉焼き ほうれん草のしらす煮 みそ汁	鉄分強化! ふりかけごはん カラスカレイのおろし煮 鶏肉とじゃが芋の炒めもの みそ汁 ヨーグルト	ご飯 高野豆腐の豆乳クリーム焼き 鶏レバーのケチャップ煮 みそ汁			
栄養価	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 298/13.6/6.2/45.5/0.8	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 289/10.9/8.0/41.6/0.7	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 302/13.5/7.8/43.5/0.7	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 276/11.8/5.8/43.3/0.6	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 299/12.6/9.1/39.6/0.7	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 308/11.1/7.5/47.4/0.8	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 330/14.9/9.0/45.3/0.9			
	11月22日	11月23日	11月24日	11月25日	11月26日	11月27日	11月28日			
おひるごはん										
	カレーライス マカロニサラダ スープ フルーツ(オレンジ)	ご飯 助宗タラの竜田焼き 鶏肉とキャベツの煮物 みそ汁 フルーツ(柿)	けんちんうどん かぼちゃのそぼろあん フルーツ(オレンジ)	ご飯 鮭の甘酢漬け 小松菜のごま和え みそ汁 フルーツ(りんご)	ご飯 煮込みハンバーグ コールスローサラダ すまし汁	鉄分強化! ふりかけごはん 白系タラの照り焼き 豚じゃが煮 みそ汁 フルーツ(オレンジ)	ご飯 鶏肉と野菜のとろみ煮 切干大根サラダ みそ汁			
栄養価	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 301/8.8/5.5/52.7/1.0	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 274/12.3/6.0/41.2/0.8	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 248/10.0/6.7/37.5/0.8	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 275/11.4/6.9/40.6/0.7	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 316/11.3/9.2/45.4/0.7	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 277/13.8/4.4/43.5/0.7	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 273/9.8/7.4/40.6/0.8			
	11月29日	11月30日	<p>紅葉がきれいですね～</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 鮭とかぶの豆乳煮 チンゲン菜と人参の醤油炒め みそ汁 フルーツ(りんご)	ご飯 豆腐のそぼろあんかけ トマトとワカメのサラダ みそ汁								
栄養価	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 298/13.6/6.2/45.5/0.8	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 289/10.9/8.0/41.6/0.7								

※都合により、献立を変更する場合がございます。

# 11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 11月1日	火 11月2日	水 11月3日	木 11月4日	金 11月5日	土 11月6日	日 11月7日
おやつ							
	牛乳 さと丸くん フルーツ(パイン缶)	牛乳 米粉の小豆ケーキ	牛乳 りんごのバター煮	牛乳 人参おからドーナツ	牛乳 サクサクおふラスク 鉄分強化チーズ	牛乳 ジュシー(沖縄風ご飯)	牛乳 ミニ肉うどん
栄養価	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 129/4.0/4.4/18.2/0.2	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 200/6.9/7.8/25.1/0.5	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 138/3.2/6.0/18.9/0.2	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 189/5.3/7.2/25.8/0.4	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 168/8.1/10.9/9.3/0.8	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 183/7.5/5.1/25.5/0.3	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 163/10.1/3.9/21.6/0.5
	11月8日	11月9日	11月10日	11月11日	11月12日	11月13日	11月14日
おやつ							
	牛乳 ごまスティック フルーツ(黄桃缶)	牛乳 豆乳ホットケーキ	牛乳 チーズ入りふりかけ枝豆おにぎり 塩もみきゅうり	牛乳 粉豆腐とさつま芋の甘辛お焼き	牛乳 きな粉蒸しパン	牛乳 スイートパンフキン フルーツ(りんご)	牛乳 納豆巻き
栄養価	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 213/5.3/8.1/29.5/0.4	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 151/5.3/4.8/20.9/0.4	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 170/6.0/4.9/24.9/0.4	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 152/6.7/6.2/16.8/0.3	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 169/7.1/5.6/22.5/0.4	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 157/4.2/5.0/25.0/0.2	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 177/7.6/5.0/25.3/0.3
おやつ		紅葉がきれいですね～					
栄養価		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。

# 11月 トルキッス献立カレンダー 後半



	月 11月15日	火 11月16日	水 11月17日	木 11月18日	金 11月19日	土 11月20日	日 11月21日			
おやつ										
	牛乳 さとれくん フルーツ(パイン缶)	牛乳 米粉の小豆ケーキ	牛乳 いんごのバター煮	牛乳 人参おからドーナツ	牛乳 サクサクおふラスク 鉄分強化チーズ	牛乳 ジュシー(沖縄風ご飯)	牛乳 ミニ肉うどん			
栄養価	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 129/4.0/4.4/18.2/0.2	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 200/6.9/7.8/25.1/0.5	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 138/3.2/6.0/18.9/0.2	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 189/5.3/7.2/25.8/0.4	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 168/8.1/10.9/9.3/0.8	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 183/7.5/5.1/25.5/0.3	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 163/10.1/3.9/21.6/0.5			
	11月22日	11月23日	11月24日	11月25日	11月26日	11月27日	11月28日			
おやつ										
	牛乳 ごまスティック フルーツ(黄桃缶)	牛乳 豆乳ホットケーキ	牛乳 チーズ入りふりかけ枝豆おにぎり 塩もみきゅうり	牛乳 粉豆腐とさつま芋の甘辛お焼き	牛乳 きな粉蒸しパン	牛乳 スイートパンフキン フルーツ(いんご)	牛乳 納豆巻き			
栄養価	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 213/5.3/8.1/29.5/0.4	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 151/5.3/4.8/20.9/0.4	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 170/6.0/4.9/24.9/0.4	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 152/6.7/6.2/16.8/0.3	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 169/7.1/5.6/22.5/0.4	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 157/4.2/5.0/25.0/0.2	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 177/7.6/5.0/25.3/0.3			
	11月29日	11月30日	 <p>紅葉がきれいですね～</p> <p>タイハイ(株) 応援サポーター 林家たい平師匠</p>							
おやつ										
栄養価	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 129/4.0/4.4/18.2/0.2	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 200/6.9/7.8/25.1/0.5								

※都合により、献立を変更する場合がございます。