



1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	土 1月1日	日 1月2日	
おひるごはん		あけましておめでとうございます 本年もよろしくお願いします!						
		タイハイ(株) 応援サポーター 林家たい平師匠					ご飯 鶏肉の治部煮風 カリフラワーサラダ みそ汁	ご飯 エビと大豆のトマト煮込み 鶏レバーの甘辛焼き みそ汁
栄養価						Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 248/9.7/5.8/40.4/0.7	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 285/15.7/7.2/40.9/0.9	
	1月3日	1月4日	1月5日	1月6日	1月7日	1月8日	1月9日	
おひるごはん								
	ご飯 かぼちゃのツナコロッケ 小松菜と鶏ささみのサラダ みそ汁	ご飯 カラスカレイの和風ステーキ キャベツの信田煮 みそ汁 フルーツ(パイン缶)	豚肉のケチャップパスタ カリフラワーのワカメサラダ 豆乳スープ	鉄分強化!ふりかけご飯 白系タラのごま煮 じゃが芋の塩金平 みそ汁 フルーツ(洋なし缶)	ご飯 おとうふハンバーグ マカロニツナサラダ スープ	鉄分強化!ふりかけご飯 助宗タラの揚げ煮 ほうれん草と鶏肉の炒め物 みそ汁 ヨーグルト	ご飯 焼き鳥風 きゅうりと人参の豆サラダ みそ汁	
栄養価	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 319/12.0/8.5/50.8/0.5	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 296/9.9/8.9/46.9/0.6	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 255/11.4/7.9/34.9/1.0	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 230/9.6/2.9/44.1/0.7	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 328/13.5/10.5/45.9/0.8	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 293/13.3/8.5/41.3/0.7	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 274/10.8/10.0/35.3/0.7	
	1月10日	1月11日	1月12日	1月13日	1月14日			
おひるごはん								
	ご飯 鮭のコロコロ甘辛揚げ 鶏肉と大根の煮物 みそ汁 フルーツ(りんご)	ソース焼きうどん さつまいものしらす炒め みそ汁 フルーツ(オレンジ)	ご飯 白系タラのみそ焼き 豚肉の炒め煮 すまし汁 フルーツ(パイン缶)	チキンカレーライス キャベツのかぶサラダ スープ フルーツ(りんご)	●ツナとれんこんのおにぎり 豚肉と冬野菜のみそ炒め 春雨サラダ フルーツ(バナナ)			
栄養価	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 310/14.1/8.6/46.1/0.6	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 280/12.6/7.3/42.1/1.4	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 275/14.4/6.2/41.2/0.8	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 266/7.1/6.3/48.7/1.0	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 308/11.3/9.3/45.2/0.6			

*都合により、献立を変更する場合がございます。



1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	土 1月15日	日 1月16日
おひるごはん		あけましておめでとうございます 本年もよろしくお願いします!					
栄養価						Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 245/9.1/5.8/40.3/0.7	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 296/15.8/8.2/41.2/1.0
おひるごはん	1月17日	1月18日	1月19日	1月20日	1月21日	1月22日	1月23日
おひるごはん							
おひるごはん	ご飯 かぼちゃのツナコロッケ 小松菜と鶏ささみのサラダ みぞ汁	ご飯 カラスカレイの和風ステーキ キャベツの信田煮 みぞ汁 フルーツ(りんご)	豚肉のケチャップパスタ もやしのワカメサラダ 豆乳スープ	鉄分強化！ふりかけご飯 白糸タラのごま煮 じゃが芋の塩平 みぞ汁 ヨーグルト	ご飯 お豆腐ハンバーグ マカロニツナサラダ スープ	鉄分強化！ふりかけご飯 助宗タラの揚げ煮 ほうれん草と鶏肉の炒め物 みぞ汁 ヨーグルト	ご飯 焼き鳥風 きゅうりと人参の豆サラダ みぞ汁
栄養価	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 317/11.8/8.5/51.6/0.5	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 301/11.3/9.9/46.0/0.6	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 252/10.8/7.9/34.2/1.0	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 234/10.5/3.8/42.5/0.7	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 328/13.5/10.5/45.9/0.8	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 272/11.7/7.1/41.3/0.7	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 274/10.8/10.0/35.3/0.7
おひるごはん	1月24日	1月25日	1月26日	1月27日	1月28日	1月29日	1月30日
おひるごはん							
おひるごはん	ご飯 鮭のコロコロ甘辛揚げ 鶏肉と大根の煮物 みぞ汁 フルーツ(りんご)	ソース焼きうどん さつまいものしらす炒め みぞ汁 フルーツ(オレンジ)	ご飯 白糸タラのみと焼き 豚肉の炒め煮 すまし汁 フルーツ(バナナ)	チキンカレーライス キャベツのかぶサラダ スープ フルーツ(りんご)	●ドライランチ 豚肉と冬野菜のみと炒め 春雨サラダ フルーツ(バナナ)	ご飯 鶏肉の治部煮風 かぶサラダ みぞ汁	ご飯 エビと大豆のトマト煮込み 鶏レバーの甘辛焼き みぞ汁
栄養価	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 311/14.3/8.7/46.2/0.6	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 280/12.6/7.3/42.1/1.4	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 272/14.4/6.2/40.4/0.8	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 266/7.1/6.3/48.7/1.0	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 298/12.1/8.4/45.0/0.6	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 241/9.0/5.7/39.8/0.7	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 296/15.8/8.2/41.2/1.0
おひるごはん	1月31日						
おひるごはん							
おひるごはん	ご飯 かぼちゃのツナコロッケ 小松菜と鶏ささみのサラダ みぞ汁						
栄養価	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 317/11.8/8.5/51.6/0.5						

※都合により、献立を変更する場合がございます。



1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	土 1月1日	日 1月2日
おやつ	<p>あけましておめでとうございます 本年もよろしくお願いします!</p> <p>タイハイ(株) 応援サポーター 林家たい平師匠</p>					<p>牛乳 寒天ポンチ</p>	<p>牛乳 ●年明けうどん</p>
栄養価						Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 148/4.0/4.0/24.5/0.1	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 138/5.6/3.6/20.6/0.5
	1月3日	1月4日	1月5日	1月6日	1月7日	1月8日	1月9日
おやつ	<p>牛乳 鶏肉とじゃこの和風チャーハン</p>	<p>牛乳 ポパイケーキ</p>	<p>牛乳 ココロかぼちゃ揚げ フルーツ(白桃缶)</p>	<p>牛乳 おから蒸しパン</p>	<p>牛乳 きなこ玉 フルーツ(りんご)</p>	<p>牛乳 豆乳ごま寒天あんこのせ</p>	<p>牛乳 粉豆腐のお好み焼き</p>
栄養価	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 184/7.4/6.6/24.4/0.5	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 185/5.8/8.7/22.0/0.5	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 160/4.0/6.5/21.4/0.1	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 177/7.0/5.0/28.1/0.4	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 183/10.9/9.0/17.2/0.1	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 131/5.3/5.1/16.3/0.1	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 178/11.3/8.6/14.0/0.5
	1月10日	1月11日	1月12日	1月13日	1月14日		
おやつ	<p>牛乳 米粉のドーナツ</p>	<p>牛乳 パワフルおにぎり トマト</p>	<p>牛乳 白桃ケーキ</p>	<p>牛乳 お汁粉風マカロニ フルーツ(オレンジ)</p>	<p>牛乳 おふラスク 鉄分強化チーズ</p>		
栄養価	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 170/5.1/7.3/20.4/0.4	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 163/5.5/4.7/25.7/0.3	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 145/4.3/6.2/17.9/0.5	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 149/4.8/3.6/24.3/0.1	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 178/8.1/11.7/10.3/0.8		

※都合により、献立を変更する場合がございます。



1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	土	日	
おやつ	 あけましておめでとうございます 本年もよろしくお祈りします! タイハイ(株) 応援サポーター 林家たい平師匠					 牛乳 寒天ポンチ	 牛乳 わかめうどん	
栄養価						Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 148/4.0/4.0/24.5/0.1	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 137/5.3/3.6/20.8/0.5	
おやつ	 牛乳 鶏肉とじゃこの和風チャーハン	 牛乳 ポパイケーキ	 牛乳 ココロかぼちゃ揚げ フルーツ(白桃缶)	 牛乳 おから蒸しパン	 牛乳 きなこ玉 フルーツ(いちご)	 牛乳 豆乳ごま寒天あんこのせ	 牛乳 粉豆腐のお好み焼き	
栄養価	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 184/7.4/6.6/24.4/0.5	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 184/5.5/8.7/21.8/0.5	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 158/3.9/6.5/22.2/0.1	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 177/7.0/5.0/28.1/0.4	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 183/10.9/9.0/17.2/0.1	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 131/5.3/5.1/16.3/0.1	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 178/11.3/8.6/14.0/0.5	
おやつ	 牛乳 米粉のドーナッツ	 牛乳 パワフルおにぎり トマト	 牛乳 白桃ケーキ	 牛乳 お汁粉風マカロニ フルーツ(オレンジ)	 牛乳 おふラスク 鉄分強化チーズ	 牛乳 寒天ポンチ	 牛乳 わかめうどん	
栄養価	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 170/5.1/7.3/20.4/0.4	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 163/5.5/4.7/25.7/0.3	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 145/4.3/6.2/17.9/0.5	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 149/4.8/3.6/24.3/0.1	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 178/8.1/11.7/10.3/0.8	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 148/4.0/4.0/24.5/0.1	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 137/5.3/3.6/20.8/0.5	
おやつ	 牛乳 鶏肉とじゃこの和風チャーハン							
栄養価	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 184/7.4/6.6/24.4/0.5							

※都合により、献立を変更する場合がございます。