



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 3月1日	日 3月2日	
おひるごはん		<p>暖かくなって花が咲き始めていますね</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								
おひるごはん	3月3日	3月4日	3月5日	3月6日	3月7日	3月8日	3月9日	
	<p>●そぼろひなちらし寿司 チンゲン菜と玉ねぎの煮浸し みそ汁 フルーツ(オレンジ)</p> <p>Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 267/9.2/6.3/45.5/0.8</p>	<p>ご飯 豆腐と豚肉のとろみ煮 さつまいもときゅうりのひじきサラダ みそ汁</p> <p>Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 295/11.5/8.2/47.3/0.7</p>	<p>ツナピラフ 鶏肉のマカロニみそグラタン風 スープ ヨーグルト</p> <p>Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 316/12.2/9.3/48.0/0.8</p>	<p>ご飯 鮭のごま衣焼き 大根の信田煮 みそ汁 フルーツ(不知火)</p> <p>Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 287/12.5/7.7/42.9/0.7</p>	<p>肉野菜あんかけうどん キャベツとアスパラのしらすサラダ フルーツ(りんご)</p> <p>Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 259/11.2/8.6/35.0/0.9</p>	<p>ご飯 鶏肉と野菜の土佐煮 さつまいもとごぼうの金平炒め みそ汁</p> <p>Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 327/12.8/9.5/49.9/0.7</p>	<p>ご飯 白糸タラのから揚げ 鶏レバーの野菜炒め みそ汁 フルーツ(オレンジ)</p> <p>Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 282/13.5/6.4/44.7/0.8</p>	
栄養価								
おひるごはん	3月10日	3月11日	3月12日	3月13日	3月14日			
	<p>鉄分強化! ふいかけご飯 豆腐と鶏肉のみそ煮 切干大根炒め すまし汁</p> <p>Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 278/13.9/5.7/44.9/0.8</p>	<p>ご飯 豚肉のキャベツ蒸し きゅうりのごま和え みそ汁</p> <p>Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 256/10.1/8.5/37.1/0.5</p>	<p>ご飯 助宗タラの煮付け かぼちゃのささみ炒め みそ汁 フルーツ(バナナ)</p> <p>Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 257/13.6/2.2/47.6/0.6</p>	<p>ご飯 千キンストロガ/フ風 サラダスパゲティ スープ</p> <p>Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 296/10.9/8.7/45.6/0.9</p>	<p>●ホワイトデー☆クリームライストマトとアスパラのツナサラダ スープ フルーツ(オレンジ)</p> <p>Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 324/11.2/10.5/48.6/1.2</p>			
栄養価								

※都合により、献立を変更する場合がございます。

3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 3月15日	日 3月16日
おひるごはん	 <p>暖かくなって花が咲き始めていますね</p>  <p>タイハイ(株) 応援サポーター 林家たい平師匠</p>					 <p>鉄分強化! ふりかけご飯 カラスカレイの香草パン粉焼き 炒り粉豆腐 みそ汁 フルーツ(いちご)</p>	 <p>ご飯 豚肉と野菜のおかかみそ炒め 大根とトマトのサラダ すまし汁</p>
栄養価						Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 343/13.5/12.9/46.8/0.7	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 272/10.5/7.5/42.1/0.7
おひるごはん	<p>3月17日</p>  <p>三色丼 千ゲン菜とれんごんの煮浸し みそ汁 フルーツ(オレンジ)</p>	<p>3月18日</p>  <p>ご飯 豆腐と豚肉のどろみ煮 さつまいもときゅうりのひじきサラダ みそ汁</p>	<p>3月19日</p>  <p>ツナピラフ 鶏肉のマカロニみそグラタン風 スープ ヨーグルト</p>	<p>3月20日</p>  <p>ご飯 鮭のごま衣焼き 大根の信田煮 みそ汁 フルーツ(不知火)</p>	<p>3月21日</p>  <p>肉野菜あんかけうどん キャベツとアスパラのしらすサラダ フルーツ(いちご)</p>	<p>3月22日</p>  <p>ご飯 鶏肉と野菜の土佐煮 さつまいもとごぼうの金平炒め みそ汁</p>	<p>3月23日</p>  <p>ご飯 白糸タラのから揚げ 鶏レバーの野菜炒め みそ汁 フルーツ(オレンジ)</p>
栄養価	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 263/9.2/6.3/44.7/0.7	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 295/11.5/8.2/47.3/0.7	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 316/12.2/9.3/48.0/0.8	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 287/12.5/7.7/42.9/0.7	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 259/11.2/8.6/35.0/0.9	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 328/12.8/9.5/50.0/0.7	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 282/13.5/6.4/44.7/0.8
おひるごはん	<p>3月24日</p>  <p>鉄分強化! ふりかけご飯 豆腐と鶏肉のみそ煮 切干大根炒め すまし汁</p>	<p>3月25日</p>  <p>ご飯 豚肉のキャベツ蒸し きゅうりのごま和え みそ汁</p>	<p>3月26日</p>  <p>ご飯 助宗タラの煮付け かぼちゃのささみ炒め みそ汁 フルーツ(バナナ)</p>	<p>3月27日</p>  <p>ご飯 チキンストロガ/フ風 サラダスパゲティ スープ</p>	<p>3月28日</p>  <p>ご飯 クリームシチュー トマトとアスパラのツナサラダ スープ フルーツ(オレンジ)</p>	<p>3月29日</p>  <p>鉄分強化! ふりかけご飯 カラスカレイの香草パン粉焼き 炒り粉豆腐 みそ汁 フルーツ(いちご)</p>	<p>3月30日</p>  <p>ご飯 豚肉と野菜のおかかみそ炒め 大根とトマトのサラダ すまし汁</p>
栄養価	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 277/13.9/5.7/44.9/0.8	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 256/10.1/8.5/37.1/0.5	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 257/13.6/2.2/47.6/0.6	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 296/10.9/8.7/45.6/0.9	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 324/11.2/10.5/48.6/1.1	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 343/13.5/12.9/46.8/0.7	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 272/10.5/7.5/42.1/0.7
おひるごはん	<p>3月31日</p>  <p>三色丼 千ゲン菜とれんごんの煮浸し みそ汁 フルーツ(オレンジ)</p>						
栄養価	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 263/9.2/6.3/44.7/0.7						

※都合により、献立を変更する場合がございます。



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 3月1日	日 3月2日
おやつ	<p>暖かくなって花が咲き始めていますね</p>						
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 181/9.2/7.3/21.9/0.3
	3月3日	3月4日	3月5日	3月6日	3月7日	3月8日	3月9日
おやつ							
	牛乳 ひな祭り☆桃と小豆の米粉ケーキ	牛乳 きな粉おふレンチ フルーツ(りんご)	牛乳 かぼちゃ茶巾 フルーツ(オレンジ)	牛乳 肉まん風	牛乳 チーズ入りふりかけおにぎり 塩もみきゅうり	牛乳 ほうれん草の蒸しパン	牛乳 豆乳ごま寒天あんこのせ
栄養価	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 172/5.2/5.8/25.6/0.4	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 131/6.0/5.9/16.0/0.1	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 126/4.3/3.6/22.5/0.1	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 179/8.4/7.0/22.3/0.6	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 159/6.1/4.8/24.9/0.4	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 160/6.0/4.4/25.9/0.4	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 122/5.2/5.1/15.7/0.1
	3月10日	3月11日	3月12日	3月13日	3月14日		
おやつ							
	牛乳 マカロニきなこ おこめリング	牛乳 磯辺チーズ芋もち風	牛乳 寒天ボンチ	牛乳 カレーピザ風	牛乳 おからホットケーキ		
栄養価	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 134/6.0/5.4/16.7/0.1	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 166/6.9/8.7/18.6/0.6	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 143/3.9/4.0/24.7/0.1	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 182/8.0/8.4/20.4/0.8	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 157/6.3/5.4/23.8/0.4		

※都合により、献立を変更する場合がございます。

	月	火	水	木	金	土 3月15日	日 3月16日	
おやつ	<p>暖かくなって花が咲き始めていますね</p>							
栄養価		<p>タイハイ(株) 応援サポーター 林家たい平師匠</p>					<p>牛乳 お好み焼き</p>	<p>牛乳 ミニチャーハン風</p>
	3月17日	3月18日	3月19日	3月20日	3月21日	3月22日	3月23日	
おやつ								
栄養価	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 172/5.2/5.8/25.6/0.4	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 131/6.0/5.9/16.0/0.1	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 126/4.3/3.6/22.5/0.1	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 179/8.4/7.0/22.3/0.6	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 159/6.1/4.8/24.9/0.4	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 161/6.2/4.5/26.0/0.4	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 122/5.2/5.1/15.7/0.1	
	3月24日	3月25日	3月26日	3月27日	3月28日	3月29日	3月30日	
おやつ								
栄養価	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 134/6.0/5.4/16.7/0.1	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 166/6.9/8.7/18.6/0.6	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 143/3.9/4.0/24.7/0.1	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 182/8.0/8.4/20.4/0.8	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 157/6.3/5.4/23.8/0.4	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 181/9.2/7.3/21.9/0.3	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 189/7.9/6.9/26.1/0.3	
おやつ								
栄養価	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 172/5.2/5.8/25.6/0.4							

※都合により、献立を変更する場合がございます。