



7月



キッズ献立カレンダー 前半



タイハイ株式会社

	月	火	水	木 7月1日	金 7月2日	土 7月3日	日 7月4日		
おひるごはん	 アサガオとヒマワリが 元気に咲いていますね! タイハイ(株) 応援サポーター 林家たい平師匠		 ご飯 玉子と鶏肉のバター醤油炒め キャベツと人参のサラダ みそ汁 ヨーグルト Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 394/14.1/12.8/52.7/1.0	 ご飯 助宗タラの竜田焼き 茹で豚と白菜のさっぱり和え みそ汁 フルーツ(バナナ) Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 368/14.8/7.0/58.8/0.8	お弁当日	保育園お休み			
							栄養価		
おひるごはん	7月5日	7月6日	7月7日	7月8日	7月9日	お弁当日	保育園お休み		
	 鉄分強化! ふりかけごはん 鮭のパン粉焼き 炒りおから みそ汁 フルーツ(黄桃缶) Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 425/16.1/11.0/64.6/1.2	 しらすとコーンの米粉かき揚げ丼 鶏肉とじゃが芋の煮物 みそ汁 フルーツ(オレンジ) Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 451/11.6/11.2/73.8/1.2	 ●セタそうめん 豆腐のそぼろあんかけ きゅうりとわかめの和風マヨ和え ヨーグルト Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 364/15.1/13.3/43.6/1.2	 ご飯 カラスカレイのごまみそ煮 夏野菜の玉子炒め すまし汁 フルーツ(オレンジ) Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 362/12.3/10.6/52.8/0.8	 ケチャフライスのふわふわ玉子のせ フロccoliとトマトのツナサラダ スープ フルーツ(バナナ) Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 390/13.9/11.6/55.0/1.2			栄養価	
おひるごはん	7月12日	7月13日	7月14日						
	 鉄分強化! ふりかけごはん 茹で鶏の中華だれ さつまいもとツナの煮物 みそ汁 Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 429/13.4/12.2/63.2/1.4	 夏野菜カレー フロccoliのじゃこサラダ フルーツ(オレンジ) Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 412/14.3/11.2/62.0/1.5	 スパゲティ+ポリタン 白菜と油揚げのマヨサラダ みるくスープ Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 378/13.7/15.0/45.7/0.9	栄養価					

※都合により、献立を変更する場合がございます。