

# 10月

# 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>※小麦粉の代替食品として米粉を使用しています マヨネーズは卵が入っていないものを使用しています</p>						お弁当日	保育園お休み
栄養価					Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 380/12.8/11.8/52.8/1.0			
	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	
おひるごはん	<p>鉄分強化！ふいかけご飯 鮭のクリームソース かぼちゃサラダ スープ フルーツ(りんご)</p>	<p>ご飯 豆腐と豚肉のうま煮 ツナと野菜のソテー みそ汁 フルーツ(オレンジ)</p>	<p>そばろ丼 大根の中華和え みそ汁 フルーツ(バナナ)</p>	<p>ご飯 白系タラのきのこあんかけ ごぼうたまごサラダ みそ汁 フルーツ(オレンジ)</p>	<p>●ヒーローライス 鶏のから揚げ スパゲッティサラダ フルーツ(バナナ)</p>	お弁当日	保育園お休み	
	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 406/13.7/11.8/59.5/1.3	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 397/16.1/10.7/56.6/1.1	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 378/12.9/11.9/52.4/1.0	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 369/13.5/9.8/55.6/1.1	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 496/14.5/16.2/69.6/1.4			
	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	
おひるごはん	<p>ご飯 鮭のムニエル マカロニサラダ みそ汁 フルーツ(オレンジ)</p>	<p>ご飯 玉子ときこのバター炒め 白菜のおかかサラダ みそ汁</p>	<p>ご飯 豆腐ともやしのそばろ煮 きゅうりとトマトのサラダ すまし汁</p>	<p>鉄分強化！ふいかけご飯 白系タラの漬け焼き 炒りおから みそ汁 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>	お弁当日	保育園お休み	
	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 377/13.1/8.9/59.5/0.8	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 363/13.0/11.6/48.6/1.2	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 385/14.9/12.4/51.1/1.1	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 368/15.1/9.4/55.2/1.1	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 444/10.8/11.7/72.1/1.2			

※都合により、献立を変更する場合がございます。