

11月

キッズ献立カレンダー 前半



	月	火	水	木	金 11月1日	土 11月2日	日 11月3日
おひるごはん							文化の日
栄養価					Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 357/16.8/8.8/54.6/0.9	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 394/12.7/11.5/63.3/1.0	
					牛乳 121Kcal マフィン 134Kcal	牛乳 121Kcal サッポロホテつぶつぶパン71 39Kcal	
	11月4日	11月5日	11月6日	11月7日	11月8日	11月9日	11月10日
おひるごはん	振替休日						
		鉄分強化！ふいかけごはん 厚焼き玉子 豚肉とさつまいものあおさ炒め みそ汁 フルーツ(パイナップル)	ご飯 白糸タラのグラタン風 豚肉と野菜の煮もの スープ フルーツ(オレンジ)	ご飯 鶏肉の照り焼き さつまいもサラダ みそ汁	カレーライス もやしときゅうりのナムル フルーツ(バナナ)	ご飯 豚肉と野菜の和風煮 大根とトマトのマヨサラダ みそ汁	
栄養価		Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 435/15.7/14.9/63.0/1.0	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 376/14.8/9.6/61.1/1.1	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 400/12.7/13.1/61.9/1.0	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 390/11.6/12.0/63.4/1.5	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 352/13.0/11.7/52.4/0.8	
栄養価 おやつ		牛乳 121Kcal ルヴァン 78Kcal	牛乳 121Kcal マカロニきな粉 118Kcal	牛乳 121Kcal かりかりいご7Kcal チーズ34Kcal	牛乳 121Kcal メロンパンクッキー 101Kcal	牛乳 121Kcal 塩せんべい 75Kcal	
	11月11日	11月12日	11月13日	11月14日	<p>赤と黄色の落ち葉、秋を感じますね。</p> <p>タイハイ(株) 応援サポーター 林家たい平師匠</p>		
おひるごはん							
	ご飯 カラスカレイの南蛮漬け ささみと大根のマヨサラダ みそ汁 フルーツ(りんご)	ご飯 ハンバーグ 白菜のごま和え みそ汁	鉄分強化！ふいかけごはん 高野豆腐の肉野菜煮 ひじきとキャベツの炒め物 みそ汁 ヨーグルト	カレーライス 大根マヨサラダ フルーツ(オレンジ)			
栄養価	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 345/10.9/10.4/54.6/1.0	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 390/14.8/13.2/56.8/1.0	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 422/14.8/14.7/61.4/1.2	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 406/12.5/12.3/65.3/1.5			
栄養価 おやつ	牛乳 121Kcal かぶき揚げ 100Kcal	牛乳 121Kcal あられ 40Kcal	牛乳 121Kcal かりかりいご7Kcal チーズ34Kcal	牛乳 121Kcal マカロニきな粉 118Kcal			

※都合により、献立を変更する場合がございます。