

# 11月

# 献立カレンダー 前半



タイハイ株式会社

	月	火	水	木	金	土	日	
おひるごはん								
		<p>紅葉がきれいですね～</p> <p>タイハイ(株) 応援サポーター 林家たい平師匠</p>						<p>11月1日</p> <p>保育園お休み</p>
おひるごはん	11月2日	11月3日	11月4日	11月5日	11月6日	11月7日	11月8日	
	<p>ご飯 豆腐の野菜あんかけ 白菜とひじきのツナマヨサラダ みそ汁 フルーツ(オレンジ)</p>	<p>文化の日</p>	<p>鉄分強化! ふりかけごはん 鮭とほうれん草のグラタン風 かぼちゃの塩バター煮 スープ フルーツ(りんご)</p>	<p>スパゲッティミートソース 大根とブロッコリーの玉子サラダ スープ</p>	<p>ご飯 カラスカレイの竜田揚げ もやしと人参のサラダ みそ汁 フルーツ(バナナ)</p>	<p>お弁当日</p>	<p>11月8日</p> <p>保育園お休み</p>	
栄養価	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 400/15.3/11.9/56.8/0.9		Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 403/14.4/8.9/64.1/0.8	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 412/18.6/17.0/44.6/1.4	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 366/9.3/10.2/57.9/0.8			
おひるごはん	11月9日	11月10日	11月11日	11月12日	11月13日	11月14日	11月15日	
	<p>コーンピラフ 鶏肉と大豆のクリームシチュー トマトときゅうりのサラダ フルーツ(りんご)</p>	<p>ご飯 助宗タラとれんこんの甘辛焼き キャベツと人参のサラダ みそ汁 フルーツ(柿)</p>	<p>肉うどん 厚揚げのきのこのあんかけ フルーツ(バナナ)</p>	<p>ケチャップライスのふわふわ玉子のせ 白菜と人参のごまサラダ スープ フルーツ(オレンジ)</p>	<p>●花ちらし寿司 ●にっこりハンバーグ すまし汁 フルーツ(柿)</p>	<p>お弁当日</p>	<p>11月15日</p> <p>保育園お休み</p>	
栄養価	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 452/13.1/13.7/66.9/1.4	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 350/11.0/6.9/59.8/1.0	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 345/16.4/12.8/41.3/2.1	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 386/12.2/12.2/54.0/1.2	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 425/15.2/12.5/60.6/0.8			

※都合により、献立を変更する場合がございます。