



献立カレンダー 前半



タイハイ株式会社

	月	火	水	木 10月1日	金 10月2日	土 10月3日	日 10月4日
おひるごはん				<p>●お月見カレー 大根ときゅういの豆サラダ フルーツ(うさちゃんりんご)</p>	<p>ご飯 鶏肉となすの生姜炒め キャベツのツナサラダ みそ汁</p>	<p>鉄分強化! ふりかけご飯 助宗タラの磯風味焼き 茹で豚とトマトのきゅういサラダ みそ汁 フルーツ(オレンジ)</p>	<p>ご飯 エビと豆腐のうま煮 鶏レバーとピーマンの甘辛炒め すまし汁</p>
	栄養価			Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 305/88/6.4/51.9/0.8	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 272/10.3/8.4/37.1/0.7	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 288/13.1/6.0/43.2/0.8	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 297/14.4/7.2/42.0/1.0
おひるごはん	10月5日	10月6日	10月7日	10月8日	10月9日	10月10日	10月11日
	<p>ひじきご飯 カラスカレイのバター醤油焼き かぼちゃのごまがらめ すまし汁 フルーツ(りんご)</p>	<p>ご飯 鶏肉のから揚げ 炒りおから みそ汁</p>	<p>ご飯 豚肉とほうれん草の炒め物 トマトのお豆サラダ みそ汁</p>	<p>ご飯 鮭のパン粉焼き 鶏肉と大根の炒め煮 みそ汁 フルーツ(りんご)</p>	<p>納豆ごはん 豚肉の玉ねぎソース 小松菜のツナサラダ みそ汁</p>	<p>ご飯 助宗タラのムニエル 鶏と白菜のおかか和え みそ汁 ヨーグルト</p>	<p>麻婆豆腐丼 切干大根のサラダ すまし汁</p>
栄養価	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 345/10.2/9.8/54.6/1.0	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 283/10.0/9.3/39.6/0.7	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 262/11.7/6.3/37.6/0.6	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 282/12.6/5.8/43.5/0.6	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 303/13.9/9.9/38.4/0.8	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 254/13.0/3.9/40.2/0.5	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 266/9.3/6.6/41.6/0.8
おひるごはん	10月12日	10月13日	10月14日	<p>秋はおいしい食べ物が たくさんありますね~</p> <p>タイハイ(株) 応援サポーター 林家たい平師匠</p>			
	<p>ほうとう風うどん ほうれん草と人参の醤油炒め フルーツ(オレンジ)</p>	<p>ご飯 ふんわりつくね焼き チンゲン菜とコーンの含め煮 すまし汁</p>	<p>鉄分強化! ふりかけご飯 白糸タラのコロコロ甘辛揚げ フロッキーの彩りサラダ みそ汁 フルーツ(バナナ)</p>				
栄養価	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 251/11.1/7.9/33.9/1.6	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 270/9.6/6.9/40.8/0.7	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 295/10.6/6.9/46.7/0.8				

※都合により、献立を変更する場合がございます。

10月 献立カレンダー 後半



タイハイ株式会社

	月	火	水	木 10月15日	金 10月16日	土 10月17日	日 10月18日
おひるごはん		<p>秋はおいしい食べ物がたくさんありますね～</p> <p>タイハイ(株) 応援サポーター 林家たい平師匠</p>		<p>カレーライス 大根ときゅうりの豆サラダ フルーツ(りんご)</p>	<p>ご飯 鶏肉となすの生姜炒め キャベツのツナサラダ みそ汁</p>	<p>鉄分強化! ふいかけご飯 助宗タラの磯風味焼き 茹で豚とトマトのきゅうりサラダ みそ汁 フルーツ(オレンジ)</p>	<p>ご飯 エビと豆腐のうま煮 鶏レバーとピーマンの甘辛炒め すまし汁</p>
				Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g
	10月19日	10月20日	10月21日	10月22日	10月23日	10月24日	10月25日
おひるごはん	<p>ひじきご飯 カラスカレイのバター醤油焼き かぼちゃのごまがらめ すまし汁 フルーツ(りんご)</p>	<p>ご飯 鶏肉のから揚げ 炒りおから みそ汁</p>	<p>ご飯 豚肉とほうれん草の炒め物 トマトのお豆サラダ みそ汁</p>	<p>ご飯 鮭のパン粉焼き 鶏肉と大根の炒め煮 みそ汁 フルーツ(りんご)</p>	<p>納豆ごはん 豚肉の玉ねぎソース 小松菜のツナサラダ みそ汁</p>	<p>ご飯 助宗タラのムニエル 鶏と白菜のおかか和え みそ汁 ヨーグルト</p>	<p>麻婆豆腐丼 切干大根のサラダ すまし汁</p>
	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g
	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>ほうとう風うどん ほうれん草と人参の醤油炒め フルーツ(オレンジ)</p>	<p>ご飯 ふんわりつくね焼き 千ゲン菜とコーンの含め煮 すまし汁</p>	<p>鉄分強化! ふいかけご飯 白糸タラのコロコロ甘辛揚げ フロッキーの彩りサラダ みそ汁 フルーツ(バナナ)</p>	<p>カレーライス 大根ときゅうりの豆サラダ 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>	<p>鉄分強化! ふいかけご飯 助宗タラの磯風味焼き 茹で豚とトマトのきゅうりサラダ みそ汁 フルーツ(オレンジ)</p>	
	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g	
	251/11.1/7.9/33.9/1.6	270/9.6/6.9/40.8/0.7	295/10.6/6.9/46.7/0.8	288/8.7/6.4/47.4/0.7	289/8.7/6.6/47.6/0.7	288/13.1/6.0/43.2/0.8	

※都合により、献立を変更する場合がございます。



10月



献立カレンダー 前半



タイハイ株式会社

	月	火	水	木 10月1日	金 10月2日	土 10月3日	日 10月4日
おやつ							
栄養価				Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 154/4.2/4.0/25.5/0.2	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 177/7.6/5.0/25.3/0.3	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 178/9.5/5.6/21.6/1.1	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 165/5.8/4.4/24.7/0.4
	10月5日	10月6日	10月7日	10月8日	10月9日	10月10日	10月11日
おやつ							
栄養価	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 161/7.9/6.7/18.4/0.1	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 151/5.5/5.4/19.9/0.3	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 147/4.3/6.2/17.8/0.5	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 135/6.8/6.4/12.8/0.1	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 188/6.1/6.3/26.1/0.3	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 169/6.1/4.4/25.7/0.4	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 201/6.3/6.0/30.7/0.1
	10月12日	10月13日	10月14日	 秋はおいしい食べ物がたくさんありますね～ タイハイ(株) 応援サポーター 林家たい平師匠			 ※都合により、献立を変更する場合がございます。
おやつ							
栄養価	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 192/8.9/7.2/21.4/0.3	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 196/7.5/10.0/17.8/1.0	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 181/5.0/8.1/21.5/0.5				



10月



献立カレンダー 後半



タイハイ株式会社

	月	火	水	木	金	土	日
				10月15日	10月16日	10月17日	10月18日
おやつ		秋はおいしい食べ物がたくさんありますね～ タイハイ(株) 応援サポーター 林家たい平師匠		 牛乳 豆乳小豆ういろ	 牛乳 納豆巻き	 牛乳 ミニあんかけうどん	 牛乳 イチゴジャム蒸しパン
栄養価				Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 204/5.6/4.3/35.4/0.1	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 177/7.6/5.0/25.3/0.3	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 178/9.5/5.6/21.6/1.1	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 165/5.8/4.4/24.7/0.4
	10月19日	10月20日	10月21日	10月22日	10月23日	10月24日	10月25日
おやつ	 牛乳 みかん寒天 大豆きなこ	 牛乳 ポンテケーショ	 牛乳 洋梨のケーキ	 牛乳 ヘルシーくずもち	 牛乳 パワフルおにぎり スティック野菜	 牛乳 ほうれん草の蒸しパン	 牛乳 さつまいもあんおはぎ風 (きなこ・ごま)
栄養価	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 161/7.9/6.7/18.4/0.1	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 151/5.5/5.4/19.9/0.3	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 147/4.3/6.2/17.8/0.5	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 135/6.8/6.4/12.8/0.1	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 188/6.1/6.3/26.1/0.3	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 169/6.1/4.4/25.7/0.4	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 201/6.3/6.0/30.7/0.1
	10月26日	10月27日	10月28日	10月29日	10月30日	10月31日	
おやつ	 牛乳 お好み焼き	 牛乳 チーズスコーン	 牛乳 パイナップルケーキ	 牛乳 豆乳小豆ういろ	 牛乳 おほげさつまいももち フルーツ(白桃缶)	 牛乳 ミニあんかけうどん	
栄養価	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 192/8.9/7.2/21.4/0.3	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 196/7.5/10.0/17.8/1.0	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 181/5.0/8.1/21.5/0.5	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 204/5.6/4.3/35.4/0.1	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 165/3.7/3.5/30.0/0.1	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 178/9.5/5.6/21.6/1.1	

※都合により、献立を変更する場合がございます。



10月 食育だより

色づく木の葉に、地面に重なる落ち葉や木の実。いつの間にか季節はすっかり秋ですね！
秋は1年中で一番食べ物の美味しい季節です。子供の頃から食べ物の旬を知り旬の恵みを味わうことは、豊かな感性や味覚形成にとっても重要です。食事に旬の野菜をとり入れ、美味しく楽しい時間を過ごしましょう♪



上手に取るう！食物繊維

収穫の秋、味覚の秋到来です！野菜はそれぞれの「旬」に栄養価が最も高く、秋野菜には夏の疲労を回復し、冬の寒さに備え体を温める効果があります。更に、さつまいもやれんこん、きのこのなどの秋野菜には、食物繊維も豊富に含まれています。そこで今回は食物繊維についてご紹介します！

食物繊維とは？

食物繊維には、「水溶性」と「不溶性」の2種類あります。

水溶性食物繊維

腸内細菌を増やし、コレステロールの吸収を抑えます。
(りんごなどの果物類、こんぶやワカメなどの海藻類)

不溶性食物繊維

腸を刺激し、便通と有害物質の排泄を促します。
(ごぼう・かぼちゃなどの野菜類、さつまいもなどの芋類、豆類、穀類)

どちらも消化機能が未熟な幼児期の腸内環境を整える為に大切な働きです。
お菓子やファーストフードなど子供が好む食品ばかり取ると、便秘を誘発する上、長期化すると改善が難しくなります。
食物繊維は便のかさを増やして排便しやすくする効果があり、腸内環境を整えることで免疫力もアップします。
食物繊維の豊富な野菜や果物、芋類、豆類、きのこ類など毎日食事に登場させて、積極的に食べるようにしましょう！



目に良い栄養素について ～10月10日は「目の愛護デー」～

2つの10を横に倒すと、まゆと目の形に見えることから10月10日は目の愛護デーとされています。
元気で健康な目を保つためには、きちんと栄養を取ることが大切です。



・ビタミンA

目の粘膜を強くし、目の疲れや乾燥を防ぐ働きがあります。油で調理すると吸収率が高まります。
(緑黄色野菜・レバー・卵黄など)

・ビタミンB群

ビタミンB1やB12は目の神経の働きを促して視力低下を予防し、ビタミンB2は目の疲れに効果的です。
(豚肉・卵・ごま・豆類など)

・ビタミンC

目の充血や疲れ目を防ぎます。
(緑黄色野菜・果物・芋類)

・DHA

目の神経にたくさん存在し、視覚の情報伝達をスムーズにしてくれます。DHAは体内ではほとんど作られない為、食品からの摂取が重要です。
(いわし・さんま・さばなど青魚)



中秋の名月「お月見」

中秋の名月を「十五夜」ともいい、秋の美しい月を見ながら農作物の収穫に感謝したり、豊作の祈願をする日といわれてきました。この習慣は平安時代に一般的となり、だんごや里芋など月に見立てた丸い物と、ススキや秋の七草をお供えます。月の神様の※依り代は稲穂ですが、お月見の時期に稲穂がなかったために、形の似ているススキを供えるようになったと考えられています。また、ススキは葉先のとんがりになり邪気をはらう力があるとされています。2020年の十五夜は、10月1日(木)です。ご家庭でも丸い物を食卓に並べて、お月見気分を味わってみましょう。

※依り代(よりしろ)とは？

精霊が、依り憑くものや場所などのことをいいます。依り代の対象は、樹木や岩石、人形、人間などと考えられています。



10月31日のハロウィンはヨーロッパを起源とするお祭りで、秋の収穫を祝い、悪霊を追い出すといわれています。

ハロウィンではシンボルとして“かぼちゃ”が使われています。アメリカではかぼちゃが主流となっていますが、ハロウィン発祥地であるヨーロッパではカブを使用する地域もあるようです。最近では日本でもパーティーなどが行われるようになりましね。栄養価が豊富で風邪予防になるといわれるかぼちゃ。甘くてホクホクした食感が子ども達に大好きです。かぼちゃでパイや蒸しパン、プリンなどのおやつを作ったりすると、ハロウィンがいつそう盛り上がりやすくなります。