



12月



献立カレンダー 前半



タイハイ株式会社

月	火 12月1日	水 12月2日	木 12月3日	金 12月4日	土 12月5日	日 12月6日	
おひるごはん 	 ご飯 白糸タラのバター醤油焼き 豚肉とキャベツの和え物 みそ汁 フルーツ(オレンジ)	 鉄分強化! ふりかけご飯 ポークビーンズ 春雨のソテー スープ	 ご飯 助宗タラのパン粉焼き 炒りおから みそ汁 フルーツ(みかん)	 カレーうどん かぼちゃのごまがらめ フルーツ(バナナ)	 豚丼 小松菜と人参のサラダ みそ汁	 ご飯 カラスカレイのムニエル 鶏レバーの野菜炒め すまし汁 ヨーグルト	
栄養価	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 255/12.6/4.8/38.5/0.6	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 314/12.4/8.0/46.1/0.9	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 266/11.3/5.0/43.9/0.6	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 286/8.7/7.4/46.6/2.0	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 257/10.5/6.0/38.6/0.6	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 319/13.1/10.0/42.5/0.6	
12月7日	12月8日	12月9日	12月10日	12月11日	12月12日	12月13日	
おひるごはん 	 ご飯 キャベツと豚ひき肉のみそ炒め ひじきの炒り煮 すまし汁	 ハヤシライス 白菜とトマトのコーンサラダ フルーツ(オレンジ)	 鉄分強化! ふりかけご飯 助宗タラの甘酢漬け 小松菜と鶏肉のバターソテー みそ汁 フルーツ(りんご)	 ご飯 ●鶏肉と冬野菜の豆乳クリーム煮 じゃが芋のツナ和え フルーツ(バナナ)	 ご飯 白糸タラのみそ焼き 野菜チキンス すまし汁 フルーツ(りんご)	 しらすご飯 豆腐の和風野菜あん きゃうりと人参のサラダ みそ汁	
栄養価	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 252/11.3/8.3/32.8/0.9	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 281/10.4/9.0/38.8/0.7	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 265/7.6/5.3/45.0/1.0	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 264/11.2/6.2/39.7/0.7	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 320/12.2/8.6/46.9/0.6	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 262/8.2/6.2/42.7/0.5	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 293/13.2/8.6/39.3/0.7
12月14日	 クリスマスツリーが きれいですね~ タイハイ(株) 応援サポーター 林家たい平師匠 						
おひるごはん 	 ケチャップライス チキンマカロニグラタン風 スープ フルーツ(洋なし缶)						
栄養価	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 307/11.1/6.9/48.8/0.7						

※都合により、献立を変更する場合がございます。



献立カレンダー 後半



タイハイ株式会社

月	火 12月15日	水 12月16日	木 12月17日	金 12月18日	土 12月19日	日 12月20日	
<p>おひるごはん</p>	<p>ご飯 白系タラのバター醤油焼き 豚肉とキャベツの和え物 みそ汁 フルーツ(オレンジ)</p>	<p>鉄分強化! ふいかけご飯 ポークビーンズ 春雨のソテー スープ</p>	<p>ご飯 助宗タラのパン粉焼き 炒りおから みそ汁 フルーツ(みかん)</p>	<p>カレーうどん かぼちゃのごまがらめ フルーツ(バナナ)</p>	<p>豚丼 小松菜と人参のサラダ みそ汁</p>	<p>ご飯 カラスカレイのムニエル 鶏レバーの野菜炒め すまし汁 ヨーグルト</p>	
栄養価	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 255/12.6/4.8/38.5/0.6	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 314/12.4/8.0/46.1/0.9	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 266/11.3/5.0/43.9/0.6	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 286/8.7/7.4/46.6/2.0	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 257/10.5/6.0/38.6/0.6	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 319/13.1/10.0/42.5/0.6	
12月21日	12月22日	12月23日	12月24日	12月25日	12月26日	12月27日	
<p>おひるごはん ナポリタン ●冬至かぼちゃ スープ</p>	<p>ご飯 キャベツと豚ひき肉のみそ炒め ひじきの炒り煮 すまし汁</p>	<p>ハヤシライス 白菜とトマトのコーンサラダ フルーツ(オレンジ)</p>	<p>鉄分強化! ふいかけご飯 助宗タラの甘酢漬け 小松菜と鶏肉のバターソテー みそ汁 フルーツ(りんご)</p>	<p>ツナコーンピラフ ●ローストチキン ●雪だるまポテトサラダ スープ フルーツ(オレンジ)</p>	<p>ご飯 白系タラのみそ焼き 野菜チップス すまし汁 フルーツ(りんご)</p>	<p>しらすご飯 豆腐の和風野菜あん きゅうりと人参のサラダ みそ汁</p>	
栄養価	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 267/10.3/7.3/39.6/0.6	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 281/10.4/9.0/38.8/0.7	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 265/7.6/5.3/45.0/1.0	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 264/11.2/6.2/39.7/0.7	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 312/11.2/8.7/46.4/0.7	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 262/8.3/6.2/42.8/0.5	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 293/13.2/8.6/39.3/0.7
12月28日	12月29日	12月30日	12月31日	<p>クリスマスツリーが 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>おひるごはん ケチャップライス チキンマカロニグラタン風 スープ フルーツ(洋なし缶)</p>	<p>ご飯 白系タラのバター醤油焼き 豚肉とキャベツの和え物 みそ汁 フルーツ(パイン缶)</p>	<p>鉄分強化! ふいかけご飯 ポークビーンズ 春雨のソテー スープ</p>	<p>ご飯 助宗タラのパン粉焼き 炒りおから みそ汁 フルーツ(黄桃缶)</p>				
栄養価	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 307/11.1/6.9/48.8/0.7	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 259/12.5/4.8/39.4/0.6	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 316/12.5/8.0/46.2/0.9	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 274/11.4/5.0/45.5/0.6			

※都合により、献立を変更する場合がございます。



12月



献立カレンダー 前半



タイハイ株式会社

月	火 12月1日	水 12月2日	木 12月3日	金 12月4日	土 12月5日	日 12月6日	
おやつ	 牛乳 おからホットケーキ	 牛乳 洋なし寒天 カラメル風バナナ	 牛乳 ふんわりどら焼き	 牛乳 パワフルおにぎり スティック野菜	 牛乳 米粉のスイートポテト	 牛乳 おとうふドーナツ	
栄養価	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 166/6.4/5.4/23.6/0.4	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 165/3.7/5.5/26.3/0.1	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 159/5.6/4.8/22.5/0.4	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 189/6.3/6.6/25.6/0.3	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 146/4.2/4.9/21.4/0.2	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 187/5.5/7.3/24.4/0.4	
	12月7日	12月8日	12月9日	12月10日	12月11日	12月12日	
おやつ	 牛乳 豆乳くずもち	 牛乳 チーズスコーン	 牛乳 納豆巻き	 牛乳 お汁粉風マカロニ フルーツ(パイン缶)	 牛乳 ヨーグルトパン	 牛乳 ミニきつねうどん	 牛乳 きな粉蒸しパン
栄養価	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 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 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 153/4.7/3.6/25.4/0.1	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 209/6.0/6.5/30.7/0.4	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 150/6.2/4.6/21.0/1.3	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 169/7.1/5.6/22.5/0.4
	12月14日	 クリスマスツリーが きれいですね~ タイハイ(株) 応援サポーター 林家たい平師匠					
おやつ	 牛乳 かぼちゃ茶巾 フルーツ(白桃缶)						
栄養価	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 127/4.1/3.6/19.7/0.1						

※都合により、献立を変更する場合がございます。

12月



献立カレンダー 後半



タイハイ株式会社

月	火 12月15日	水 12月16日	木 12月17日	金 12月18日	土 12月19日	日 12月20日	
おやつ	 牛乳 おからホットケーキ	 牛乳 洋なし寒天 カラメル風バナナ	 牛乳 ふんわりどら焼き	 牛乳 パフフルおにぎり スティック野菜	 牛乳 米粉のスイートポテト	 牛乳 おとうふドーナツ	
栄養価	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 166/6.4/5.4/23.6/0.4	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 165/3.7/5.5/26.3/0.1	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 159/5.6/4.8/22.5/0.4	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 189/6.3/6.6/25.6/0.3	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 146/4.2/4.9/21.4/0.2	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 187/5.5/7.3/24.4/0.4	
	12月21日	12月22日	12月23日	12月24日	12月25日	12月26日	
おやつ	 牛乳 豆乳くずもち	 牛乳 チーズスコーン	 牛乳 納豆巻き	 牛乳 お汁粉風マカロニ フルーツ(パイン缶)	 牛乳 ●洋なしの米粉蒸しケーキ	 牛乳 ミニきつねうどん	 牛乳 きな粉蒸しパン
栄養価	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 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 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 153/4.7/3.6/25.4/0.1	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 188/4.3/4.0/33.0/0.4	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 159/6.7/5.3/21.1/1.3	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 169/7.1/5.6/22.5/0.4
	12月28日	12月29日	12月30日	12月31日	 クリスマスツリーが きれいですね~ タイハイ(株) 応援サポーター 林家たい平師匠 		
おやつ	 牛乳 かほちゃ茶巾 フルーツ(白桃缶)	 牛乳 おからホットケーキ	 牛乳 洋なし寒天 カラメル風おふラスク	 牛乳 ふんわりどら焼き			
栄養価	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 123/4.2/3.6/18.7/0.1	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 166/6.4/5.4/23.6/0.4	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 145/3.9/6.0/19.5/0.2	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 159/5.6/4.8/22.5/0.4			

※都合により、献立を変更する場合がございます。

12月食育だより

朝夕の寒さが厳しくなってきました。クリスマスからお正月準備と、何かとあわただしい月になりましたが、子供達にとっては一番楽しみな月かもしれません。子供達と一緒に大掃除をしたり、お正月やおせち料理の準備をしたりして、昔から残る風習を伝える良い機会です！年末年始の行事にまつわる食についても由来や作り方などを楽しく伝えていきたいですね♪

～風邪を予防しましょう～

これからの季節は寒さや乾燥した空気で風邪の流行が心配です。しっかり予防し、冬を元気に過ごしましょう！風邪予防のポイントは「栄養」「睡眠」「衛生」「運動」です。バランスの良い食事を摂ること、十分な睡眠をとること、手洗い・うがいをしっかりとすること、元気に遊んで体を動かすことを心がけましょう。またビタミンC、A、たんぱく質を積極的に摂ると良いでしょう。

ビタミンC

ウイルスや細菌から体を守ります。体内に溜めておくことができないので、毎日の食事にビタミンCを取り入れましょう。



フルーツ・ブロッコリー・芋類など

ビタミンA

のどや鼻の粘膜を保護し、ウイルスや細菌が体に侵入するのを防ぎます。油と一緒に摂ると吸収率UP！



うどん・レバー・緑黄色野菜

たんぱく質

免疫細胞を作るもとです。また、寒さに対する抵抗力を高め、体を温める効果があります。



肉・魚・乳製品・大豆製品

発酵食品のパワー

味噌や醤油、酢、キムチ、ぬか漬け、かつお節、チーズ、納豆、ヨーグルトなど私たちの周りには沢山の発酵食品があります。発酵とは、微生物の働きによって原料が分解され変化する現象で、ビタミンBの栄養価が高くなったり、アミノ酸でうまみとコクが増したりします。また、発酵食品には様々な菌が含まれており、腸内の善玉菌を増やすのに役立ちます。腸には、体内の免疫細胞の5割以上が存在しており、善玉菌を増やすことで免疫力がアップするといわれています。その為、腸内環境を整えることは、風邪に強い体作りにも効果的と考えられています。

ただし、チーズや調味料、漬物など食塩を多く含む物もあるので注意が必要です。日常の食事に組み合わせながら、継続的にとりましょう！



おもしろく食べよう みかんはこれからが旬！

冬の代表的な果物のみかんにはビタミンCがいっぱい！みかん2個で大人の1日分を満たすといわれています。ビタミンCはウイルスや細菌に対する抵抗力をつけ、風邪予防に効果的です。酸味成分であるクエン酸は疲労回復に。取り除いてしまいがちなみかんの白い筋は、食物繊維や※ビタミンPが含まれているため、神経質に取り除かない方が実は身体にいいんです！いいことだらけのみかんですが、身体を冷やす効果もあるので、食べ過ぎには注意して下さい。

※ビタミンP: ポリフェノールの一種で毛細血管の強化や血流改善効果が認められています。

大晦日の年越しそば



そばは他の麺類と比べて切れやすい事から「今年1年の厄を断ち切る」という意味で、江戸時代から大晦日の夜に食べる風習が生まれました。また、昔からそばは体によいものとされ、新しい年を健康で迎えられるように願ったそうです。さらには細く長い見た目から長寿への願いや、その昔、金を細工する職人が散らばった金粉を集めるのにそば粉を丸めたものを使った事から金運がよくなるように、といった願掛けもあったようです。