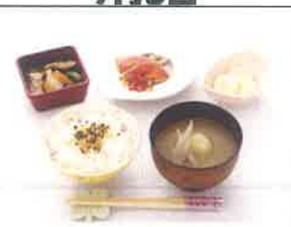
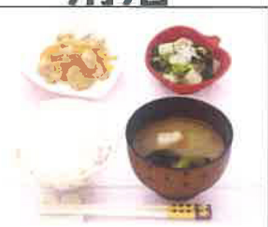
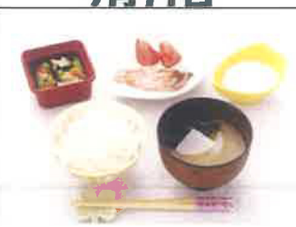
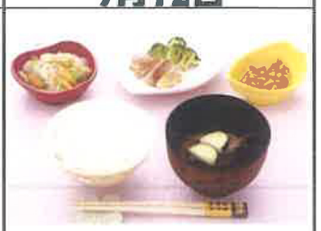
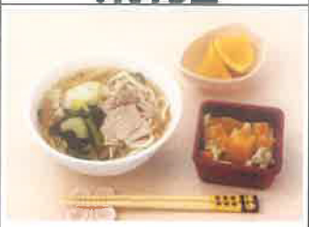
9月 リトルキッズ献立カレンダー 前半

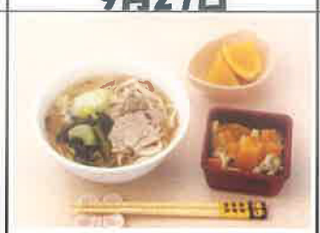
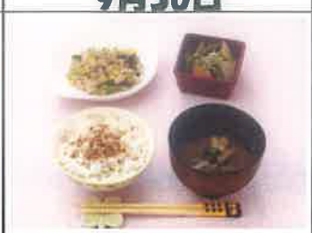
タイヘイ株式会社

	月	火	水	木	金	土	日
			9月1日	9月2日	9月3日	9月4日	9月5日
おひるごはん	 お月見びよりですね～ きれいだ～	タイヘイ（株） 応援サポーター 林家たい平師匠 	 ご飯 カラスカレイの磯パン粉焼き 切干大根の煮物 みそ汁 フルーツ（バナナ）	 鉄分強化！ふりかけご飯 鶏ひき肉とチンゲン菜の中華炒め じゃこと白菜の炒り煮 みそ汁	 ケチャップライス さつま芋のツナグラタン風 スープ ヨーグルト	 ご飯 助宗タラのおろし煮 豚肉とじゃが芋の醤油炒め みそ汁 フルーツ（オレンジ）	 ご飯 豆腐の野菜あんかけ 鶏レバーの甘辛炒め みそ汁
栄養価			Kcal/タンパク/脂質/炭水化物/塩分 296/9.3/8.4/45.5/0.5	Kcal/タンパク/脂質/炭水化物/塩分 269/10.4/7.6/38.2/1.0	Kcal/タンパク/脂質/炭水化物/塩分 325/11.4/8.1/49.9/0.6	Kcal/タンパク/脂質/炭水化物/塩分 294/13.8/6.1/44.0/0.7	Kcal/タンパク/脂質/炭水化物/塩分 293/13.1/6.6/44.3/0.8
	9月6日	9月7日	9月8日	9月9日	9月10日	9月11日	9月12日
おひるごはん	 ナポリタン ほうれん草のツナサラダ スープ	 カレーライス 大根ときゅうりのごまサラダ フルーツ（りんご）	 鉄分強化！ふりかけご飯 白糸タラの甘酢漬け 鶏肉とほうれん草の煮物 みそ汁 フルーツ（バナナ）	 ご飯 チキンソテー 白菜とわかめのしらす和え みそ汁	 ●さつま芋おにぎり 豚肉ときのこのみそ炒め きゅうりとキャベツのサラダ フルーツ（りんご）	 ご飯 鮭の和風ムニエル 鶏肉と小松菜のとろみ煮 みそ汁 ヨーグルト	 納豆ごはん 鶏の照り焼き 白菜と人参のおかか和え すまし汁
栄養価	Kcal/タンパク/脂質/炭水化物/塩分 262/11.6/9.7/31.7/0.9	Kcal/タンパク/脂質/炭水化物/塩分 283/7.6/6.5/47.4/0.7	Kcal/タンパク/脂質/炭水化物/塩分 284/12.5/6.6/42.3/0.9	Kcal/タンパク/脂質/炭水化物/塩分 250/9.7/6.2/36.9/1.0	Kcal/タンパク/脂質/炭水化物/塩分 290/10.1/6.8/46.1/0.5	Kcal/タンパク/脂質/炭水化物/塩分 290/13.8/7.1/40.7/0.7	Kcal/タンパク/脂質/炭水化物/塩分 306/13.5/9.2/40.2/0.6
	9月13日	9月14日					
おひるごはん	 肉うどん かぼちゃの信田煮 フルーツ（オレンジ）	 豚肉の甘辛丼 さっぱりポテトサラダ みそ汁					
栄養価	Kcal/タンパク/脂質/炭水化物/塩分 257/10.5/7.3/37.0/0.8	Kcal/タンパク/脂質/炭水化物/塩分 272/10.8/5.2/43.4/0.6					

※都合により、献立を変更する場合がございます。

9月 リトルキッズ献立カレンダー 後半

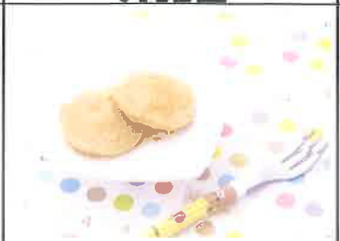
タイヘイ株式会社

	月	火	水	木	金	土	日
			9月15日	9月16日	9月17日	9月18日	9月19日
おひるごはん	 タイヘイ（株） 応援サポーター 林家たい平師匠 		 ご飯 カラスカレイの磯パン粉焼き 切干大根の煮物 みそ汁 フルーツ（バナナ）	 鉄分強化！ふりかけご飯 鶏ひき肉とチンゲン菜の中華炒め じゃこと白菜の炒り煮 みそ汁	 ケチャップライス さつま芋のツナグラタン風 スープ ヨーグルト	 ご飯 助宗タラのおろし煮 豚肉とじゃが芋の醤油炒め みそ汁 フルーツ（オレンジ）	 ご飯 豆腐の野菜あんかけ 鶏レバーの甘辛炒め みそ汁
栄養価			Kcal/タンパク/脂質/炭水化物/塩分 296/9.3/8.4/45.5/0.5	Kcal/タンパク/脂質/炭水化物/塩分 269/10.4/7.6/38.2/1.0	Kcal/タンパク/脂質/炭水化物/塩分 325/11.4/8.1/49.9/0.6	Kcal/タンパク/脂質/炭水化物/塩分 294/13.8/6.1/44.0/0.7	Kcal/タンパク/脂質/炭水化物/塩分 293/13.1/6.6/44.3/0.8
	9月20日	9月21日	9月22日	9月23日	9月24日	9月25日	9月26日
おひるごはん	 ナポリタン ほうれん草のツナサラダ スープ	 ●お月見カレー 大根とアスパラのサラダ フルーツ（みかん缶）	 鉄分強化！ふりかけご飯 白糸タラの甘酢漬け 鶏肉とほうれん草の煮物 みそ汁 フルーツ（パイン缶）	 ご飯 チキンソテー 白菜とわかめのしらす和え みそ汁	 しめじと油揚げの炊き込みご飯 豚肉とさつま芋のみそ炒め きゅうりとキャベツのサラダ すまし汁	 ご飯 鮭の和風ムニエル 鶏肉と小松菜のとろみ煮 みそ汁 フルーツ（白桃缶）	 納豆ごはん 鶏の照り焼き 白菜と人参のおかか和え すまし汁
栄養価	Kcal/タンパク/脂質/炭水化物/塩分 262/11.6/9.7/31.7/0.9	Kcal/タンパク/脂質/炭水化物/塩分 291/7.7/5.3/51.8/0.8	Kcal/タンパク/脂質/炭水化物/塩分 288/12.5/6.6/43.1/0.9	Kcal/タンパク/脂質/炭水化物/塩分 250/9.7/6.2/36.9/1.0	Kcal/タンパク/脂質/炭水化物/塩分 299/10.9/7.6/45.0/0.8	Kcal/タンパク/脂質/炭水化物/塩分 284/12.8/6.2/42.3/0.7	Kcal/タンパク/脂質/炭水化物/塩分 306/13.5/9.2/40.2/0.6
	9月27日	9月28日	9月29日	9月30日			
おひるごはん	 肉うどん かぼちゃの信田煮 フルーツ（オレンジ）	 豚肉の甘辛丼 さっぱりポテトサラダ みそ汁	 ご飯 カラスカレイの磯パン粉焼き 切干大根の煮物 みそ汁 フルーツ（バナナ）	 鉄分強化！ふりかけご飯 鶏ひき肉とチンゲン菜の中華炒め じゃこと白菜の炒り煮 みそ汁			
栄養価	Kcal/タンパク/脂質/炭水化物/塩分 257/10.5/7.3/37.0/0.8	Kcal/タンパク/脂質/炭水化物/塩分 272/10.8/5.2/43.4/0.6	Kcal/タンパク/脂質/炭水化物/塩分 296/9.3/8.4/45.5/0.5	Kcal/タンパク/脂質/炭水化物/塩分 269/10.4/7.6/38.2/1.0			

※都合により、献立を変更する場合がございます。

9月 リトルキッズ献立カレンダー 前半

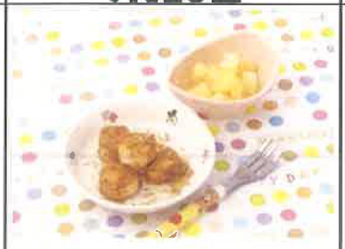
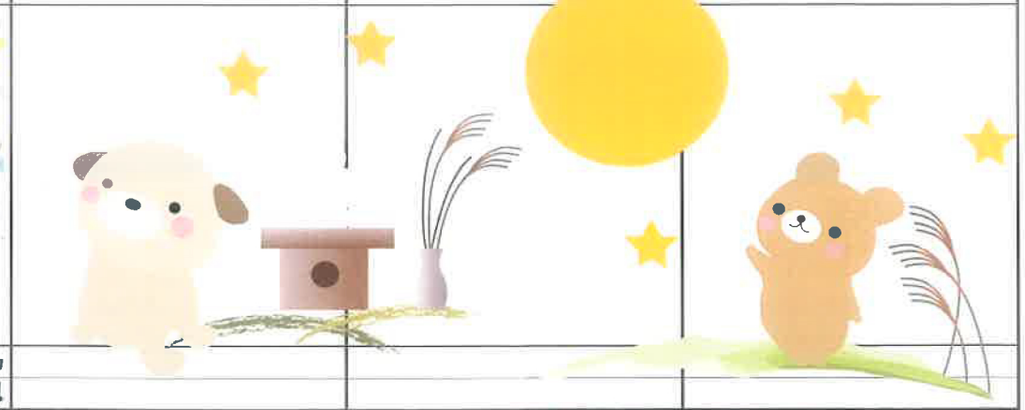
タイヘイ株式会社

	月	火	水	木	金	土	日
			9月1日	9月2日	9月3日	9月4日	9月5日
おやつ	 お月見びよりですね～ きれいだ～ タイヘイ（株） 応援サポーター 林家たい平師匠 		 牛乳 おとうふドーナツ	 牛乳 きなこ豆乳パンケーキ	 牛乳 ミニ焼きうどん（ソース味）	 牛乳 りんごゼリー 鉄分強化チーズ	 牛乳 納豆巻き
栄養価			kcal/タンパク/脂質/炭水化物/塩分g 187/5.5/7.3/24.4/0.4	kcal/タンパク/脂質/炭水化物/塩分g 166/7.6/6.4/19.2/0.4	kcal/タンパク/脂質/炭水化物/塩分g 163/7.0/5.5/21.0/0.6	kcal/タンパク/脂質/炭水化物/塩分g 130/5.8/7.2/10.7/0.7	kcal/タンパク/脂質/炭水化物/塩分g 174/7.1/4.9/25.3/0.2
	9月6日	9月7日	9月8日	9月9日	9月10日	9月11日	9月12日
おやつ	 牛乳 サクサクおふラスク フルーツ（パイン缶）	 牛乳 大学かぼちゃ フルーツ（白桃缶）	 牛乳 ふんわりどら焼き	 牛乳 肉みそマカロニ	 牛乳 きな粉蒸しパン	 牛乳 おからホットケーキ	 牛乳 ごまみそいももち風 フルーツ（みかん缶）
栄養価	kcal/タンパク/脂質/炭水化物/塩分g 147/5.5/8.0/13.5/0.2	kcal/タンパク/脂質/炭水化物/塩分g 149/4.2/4.1/24.1/0.2	kcal/タンパク/脂質/炭水化物/塩分g 159/5.6/4.8/22.5/0.4	kcal/タンパク/脂質/炭水化物/塩分g 183/7.7/6.8/21.3/0.3	kcal/タンパク/脂質/炭水化物/塩分g 169/7.1/5.6/22.5/0.4	kcal/タンパク/脂質/炭水化物/塩分g 166/6.4/5.4/23.6/0.4	kcal/タンパク/脂質/炭水化物/塩分g 130/4.0/4.0/19.5/0.2
	9月13日	9月14日					
おやつ	 牛乳 チーズ入りふりかけおにぎり スティック野菜	 牛乳 人参のおやき フルーツ（パイン缶）					
栄養価	kcal/タンパク/脂質/炭水化物/塩分g 187/5.8/6.1/26.6/0.3	kcal/タンパク/脂質/炭水化物/塩分g 136/4.4/4.2/19.5/0.2					

※都合により、献立を変更する場合がございます。

9月 リトルキッズ献立カレンダー 後半

タイヘイ株式会社

	月	火	水	木	金	土	日
			9月15日	9月16日	9月17日	9月18日	9月19日
おやつ		お月見びよりですね～ きれいだ～ タイヘイ（株） 応援サポーター 林家たい平師匠 	 牛乳 おとうふドーナツ	 牛乳 きなこ豆乳パンケーキ	 牛乳 ミニ焼きうどん（ソース味）	 牛乳 りんごゼリー 鉄分強化チーズ	 牛乳 納豆巻き
栄養価			Kcal/タンパク/脂質/炭水化物/塩分 187/5.5/7.3/24.4/0.4	Kcal/タンパク/脂質/炭水化物/塩分 166/7.6/6.4/19.2/0.4	Kcal/タンパク/脂質/炭水化物/塩分 163/7.0/5.5/21.0/0.6	Kcal/タンパク/脂質/炭水化物/塩分 130/5.8/7.2/10.7/0.7	Kcal/タンパク/脂質/炭水化物/塩分 174/7.1/4.9/25.3/0.2
	9月20日	9月21日	9月22日	9月23日	9月24日	9月25日	9月26日
おやつ	 牛乳 サクサクおふラスク フルーツ（パイン缶）	 牛乳 ●お月見かぼちゃ団子 フルーツ（白桃缶）	 牛乳 ふんわりどら焼き	 牛乳 肉みそマカロニ	 牛乳 きな粉蒸しパン	 牛乳 おからホットケーキ	 牛乳 ごまみそいももち風 フルーツ（みかん缶）
栄養価	Kcal/タンパク/脂質/炭水化物/塩分 147/5.5/8.0/13.5/0.2	Kcal/タンパク/脂質/炭水化物/塩分 151/4.3/4.0/24.7/0.2	Kcal/タンパク/脂質/炭水化物/塩分 159/5.6/4.8/22.5/0.4	Kcal/タンパク/脂質/炭水化物/塩分 183/7.7/6.8/21.3/0.3	Kcal/タンパク/脂質/炭水化物/塩分 169/7.1/5.6/22.5/0.4	Kcal/タンパク/脂質/炭水化物/塩分 166/6.4/5.4/23.6/0.4	Kcal/タンパク/脂質/炭水化物/塩分 130/4.0/4.0/19.5/0.2
	9月27日	9月28日	9月29日	9月30日			
おやつ	 牛乳 チーズ入りふりかけおにぎり スティック野菜	 牛乳 人参のおやき フルーツ（パイン缶）	 牛乳 おとうふドーナツ	 牛乳 きなこ豆乳パンケーキ			
栄養価	Kcal/タンパク/脂質/炭水化物/塩分 187/5.8/6.1/26.6/0.3	Kcal/タンパク/脂質/炭水化物/塩分 136/4.4/4.2/19.5/0.2	Kcal/タンパク/脂質/炭水化物/塩分 187/5.5/7.3/24.4/0.4	Kcal/タンパク/脂質/炭水化物/塩分 166/7.6/6.4/19.2/0.4			

※都合により、献立を変更する場合がございます。

9月 食育だより

9月に入っても暑い日が続いています。夏の疲れも出てくるこの季節、規則正しい食生活で体調を整えましょう。”食欲の秋”と言われるように、これからたくさんの食材が旬を迎えます。自然の味や香りを感じられる季節の食材をおいしく食べて、残暑を乗り切りましょう♪

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します。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邪気をはらう力があるとされています。2021 年の十五夜は、9月21日（火）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。



好き嫌いを克服！

好き嫌いが出てきたということは、味や形など“違い”を認識できるようになってきたという成長の証でもあるんです！個人差があるので、焦らずじっくり時間をかけて好き嫌いが克服できるよう見守っていきましょう。

☆苦手なものを好きにするコツ☆

火を通してみましょう！

生野菜より、まずは煮たり茹でたり焼いたりして挑戦。加熱することで甘みが増すことも。

食べやすくしましょう！

やわらかく煮たり、とろみをつけたりして舌触りをよくしましょう。噛み切りやすく飲み込みやすいのが◎

味付けを変えてみましょう！

子どもが好きなカレー・マヨネーズ・ケチャップなどで味に変化を。

形を変えてみましょう！

ハートや星型などいつもと形を変えて楽しく。「嫌だ」という気持ちを取り除いてあげましょう。

★家族で楽しく食事をし、食べられた時はいっぱい褒めてあげましょう♪

ご飯食を見直そう！

毎日の食事は元気に活動していく上で欠かせません。数多くの食べ物の中でも、ご飯（お米）には体を作るたんぱく質と、エネルギー源になる炭水化物が含まれています。このように、ご飯は生活の為に必要な栄養成分を含む基本的な食べ物なのです。

☆お米の栄養

お米の主な栄養成分は炭水化物です。炭水化物はエネルギーのもと（熱や力になる）になるので、成長期にはとても大切な栄養素です。また、お米に含まれているたんぱく質は、穀物の中でも質の良いものだと言われています。

☆ご飯を食べると、いい事いっぱい！



ご飯は粒でできているので、粉からできているパンや麺類よりも、ゆっくりと体に消化・吸収されていきます。その為、ご飯はおなかがすきにくく、腹持ちが良い食べ物なのです。

更に、粒のまま食べるご飯は自然と噛む回数が増えます。よく噛むことで、脳や体に刺激を与えて、体を目覚めさせるのです！最近の子供たちはやわらかい食べ物を好む傾向があることから、噛む力が低下していることが懸念されています。日頃からご飯をよく噛んで食べ、噛む力を強くしていきましょう♪

☆ご飯を主食にすると、主菜・副菜が揃いやすい

ご飯・パンなどの主食、魚・肉料理などの主菜、野菜料理などの副菜の3つの料理を揃えると、自然に栄養バランスの良い食事になります☆

主食は、他の料理のつなぎとしての役割、つまり他の料理のリード役を担っています。ご飯は味が淡白で、どんな食品・料理法・味付けの料理ともうまく合います。その為、ご飯を主食にすると、主菜・副菜が揃いやすくなります。

