

11月 トルキッス献立カレンダー 前半



タイハイ株式会社

	月 11月1日	火 11月2日	水 11月3日	木 11月4日	金 11月5日	土 11月6日	日 11月7日
おひるごはん	<p>ご飯 鮭とかぶの豆乳煮 千層菜と人参の醤油炒め みそ汁 フルーツ(りんご)</p>	<p>ご飯 豆腐のそぼろあんかけ トマトとワカメのサラダ みそ汁</p>	<p>納豆ごはん 豚肉とかぼちゃの甘辛炒め ほうれん草と人参のサラダ みそ汁</p>	<p>ひじきごはん 白糸タラの蒲焼風 具だくさん汁 フルーツ(オレンジ)</p>	<p>ご飯 チキンのパン粉焼き ほうれん草のしらす煮 みそ汁</p>	<p>鉄分強化! ふいかけごはん カラスカレイのおろし煮 鶏肉とじゃが芋の炒めもの みそ汁 ヨーグルト</p>	<p>ご飯 高野豆腐の豆乳クリーム焼き 鶏レバーのケチャップ煮 みそ汁</p>
栄養価	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 298/13.6/6.2/45.5/0.8	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 289/10.9/8.0/41.6/0.7	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 302/13.5/7.8/43.5/0.7	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 277/11.5/5.7/44.0/0.6	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 299/12.6/9.1/39.6/0.7	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 308/11.1/7.5/47.4/0.8	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 330/14.9/9.0/45.3/0.9
	11月8日	11月9日	11月10日	11月11日	11月12日	11月13日	11月14日
おひるごはん	<p>カレーライス マカロニサラダ スープ フルーツ(オレンジ)</p>	<p>ご飯 助宗タラの竜田焼き 鶏肉とキャベツの煮物 みそ汁 フルーツ(柿)</p>	<p>けんちんうどん かぼちゃのそぼろあん フルーツ(バナナ)</p>	<p>ご飯 鮭の甘酢漬け 小松菜のごま和え みそ汁 フルーツ(りんご)</p>	<p>●花ちらし寿司 ●にっこりハンバーグ すまし汁</p>	<p>鉄分強化! ふいかけごはん 白糸タラの照り焼き 豚じゃが煮 みそ汁 フルーツ(オレンジ)</p>	<p>ご飯 鶏肉と野菜のとろみ煮 切干大根サラダ みそ汁</p>
栄養価	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 301/8.8/5.5/52.7/1.0	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 274/12.3/6.0/41.2/0.8	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 252/10.3/7.0/37.6/0.8	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 275/11.4/6.9/40.6/0.7	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 299/10.7/7.8/44.1/0.8	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 277/13.8/4.4/43.5/0.7	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 273/9.8/7.4/40.6/0.8
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>					
栄養価							

※都合により、献立を変更する場合がございます。

11月 トルキッス献立カレンダー 後半



タイハイ株式会社

	月 11月15日	火 11月16日	水 11月17日	木 11月18日	金 11月19日	土 11月20日	日 11月21日	
おひるごはん								
	ご飯 鮭とかぶの豆乳煮 チンゲン菜と人参の醤油炒め みそ汁 フルーツ(りんご)	ご飯 豆腐のそぼろあんかけ トマトとワカメのサラダ みそ汁	納豆ごはん 豚肉とかぼちゃの甘辛炒め ほうれん草と人参のサラダ みそ汁	ひじきごはん 白系タラの蒲焼風 ●いものこ汁 フルーツ(オレンジ)	ご飯 チキンのパン粉焼き ほうれん草のしらす煮 みそ汁	鉄分強化！ふりかけごはん カラスカレイのおろし煮 鶏肉とじゃが芋の炒めもの みそ汁 ヨーグルト	ご飯 高野豆腐の豆乳クリーム焼き 鶏レバーのケチャップ煮 みそ汁	
栄養価	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 298/13.6/6.2/45.5/0.8	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 289/10.9/8.0/41.6/0.7	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 302/13.5/7.8/43.5/0.7	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 276/11.8/5.8/43.3/0.6	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 299/12.6/9.1/39.6/0.7	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 308/11.1/7.5/47.4/0.8	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 330/14.9/9.0/45.3/0.9	
	11月22日	11月23日	11月24日	11月25日	11月26日	11月27日	11月28日	
おひるごはん								
	カレーライス マカロニサラダ スープ フルーツ(オレンジ)	ご飯 助宗タラの竜田焼き 鶏肉とキャベツの煮物 みそ汁 フルーツ(柿)	けんちんうどん かぼちゃのそぼろあん フルーツ(オレンジ)	ご飯 鮭の甘酢漬け 小松菜のごま和え みそ汁 フルーツ(りんご)	ご飯 煮込みハンバーグ コールスローサラダ すまし汁	鉄分強化！ふりかけごはん 白系タラの照り焼き 豚じゃが煮 みそ汁 フルーツ(オレンジ)	ご飯 鶏肉と野菜のどろみ煮 切干大根サラダ みそ汁	
栄養価	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 301/8.8/5.5/52.7/1.0	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 274/12.3/6.0/41.2/0.8	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 248/10.0/6.7/37.5/0.8	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 275/11.4/6.9/40.6/0.7	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 316/11.3/9.2/45.4/0.7	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 277/13.8/4.4/43.5/0.7	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 273/9.8/7.4/40.6/0.8	
おひるごはん	11月29日	11月30日						
	ご飯 鮭とかぶの豆乳煮 チンゲン菜と人参の醤油炒め みそ汁 フルーツ(りんご)	ご飯 豆腐のそぼろあんかけ トマトとワカメのサラダ みそ汁						
栄養価	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 298/13.6/6.2/45.5/0.8	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 289/10.9/8.0/41.6/0.7						

紅葉がきれいですね～

タイハイ(株)
 応援サポーター
 林家たい平師匠

※都合により、献立を変更する場合がございます。

11月 トルキッス献立カレンダー 前半



タイハイ株式会社

	月 11月1日	火 11月2日	水 11月3日	木 11月4日	金 11月5日	土 11月6日	日 11月7日
おやつ							
栄養価	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 129/4.0/4.4/18.2/0.2	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 200/6.9/7.8/25.1/0.5	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 138/3.2/6.0/18.9/0.2	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 189/5.3/7.2/25.8/0.4	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 168/8.1/10.9/9.3/0.8	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 183/7.5/5.1/25.5/0.3	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 163/10.1/3.9/21.6/0.5
	11月8日	11月9日	11月10日	11月11日	11月12日	11月13日	11月14日
おやつ							
栄養価	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 213/5.3/8.1/29.5/0.4	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 151/5.3/4.8/20.9/0.4	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 170/6.0/4.9/24.9/0.4	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 152/6.7/6.2/16.8/0.3	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	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 157/4.2/5.0/25.0/0.2	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
おやつ	<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>						
栄養価							

※都合により、献立を変更する場合がございます。

11月 トルキッス献立カレンダー 後半



タイハイ株式会社

	月 11月15日	火 11月16日	水 11月17日	木 11月18日	金 11月19日	土 11月20日	日 11月21日	
おやつ	 牛乳 さと丸くん フルーツ(パイン缶)	 牛乳 米粉の小豆ケーキ	 牛乳 りんごのバター煮	 牛乳 人参おからドーナツ	 牛乳 サクサクおふラスク 鉄分強化チーズ	 牛乳 ジュシー(沖縄風ご飯)	 牛乳 ミニ肉うどん	
栄養価	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 129/4.0/4.4/18.2/0.2	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 200/6.9/7.8/25.1/0.5	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 138/3.2/6.0/18.9/0.2	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 189/5.3/7.2/25.8/0.4	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 168/8.1/10.9/9.3/0.8	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 183/7.5/5.1/25.5/0.3	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 163/10.1/3.9/21.6/0.5	
	11月22日	11月23日	11月24日	11月25日	11月26日	11月27日	11月28日	
おやつ	 牛乳 ごまスティック フルーツ(黄桃缶)	 牛乳 豆乳ホットケーキ	 牛乳 チーズ入りふりかけ枝豆おにぎり 塩もみきゅうり	 牛乳 粉豆腐とさつま芋の甘辛お焼き	 牛乳 きな粉蒸しパン	 牛乳 スイートパンフキン フルーツ(りんご)	 牛乳 納豆巻き	
栄養価	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 213/5.3/8.1/29.5/0.4	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 151/5.3/4.8/20.9/0.4	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 170/6.0/4.9/24.9/0.4	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 152/6.7/6.2/16.8/0.3	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	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 157/4.2/5.0/25.0/0.2	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	
	11月29日	11月30日	 紅葉がきれいですね～ タイハイ(株) 応援サポーター 林家たい平師匠					
おやつ	 牛乳 さと丸くん フルーツ(パイン缶)	 牛乳 米粉の小豆ケーキ						
栄養価	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 129/4.0/4.4/18.2/0.2	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 200/6.9/7.8/25.1/0.5						

※都合により、献立を変更する場合がございます。



秋本番、紅葉が美しい季節になりました。子どもたちの体は春には身長が伸び、秋には体重が増えるといわれています。秋は、穀物や果物などの収穫が多くなる季節です。冬に備え、季節の食材を十分に味わって寒さに負けない体づくりに励みましょう！

★成長期に重要なビタミン★

ビタミンは、糖質・脂質・タンパク質の代謝をスムーズに行う為に不可欠な栄養素です。人の体内では必要量のビタミンを合成できない為、食品から摂取する必要があります。ビタミンは大きく分けて脂溶性と水溶性があり、13種類が確認されています。その中でも、ビタミンD・ビタミンB群は子供の成長にとっても重要な働きをしています！

ビタミンD

骨の材料となるカルシウムをサポート。小腸や腎臓からカルシウムやリンの吸収を促し血液に届ける事で、丈夫な歯の形成や骨の成長を手助けします。カルシウムは骨を丈夫にするために重要ですが、ビタミンDがなければ、十分に吸収されません。カルシウムが多い食材をとる際は、ビタミンDの多いキノコや魚などと組み合わせる食べましょう！

<多く含まれる食材>

ビタミンD2・・・きのこ類、干しシイタケなど
 ビタミンD3・・・魚類(イワシ、鮭、カツオ、サンマ)など



ビタミンB群

8種類あるビタミンB群の中でも、ビタミンB2は細胞の再生や成長を促進する働きがあり、「発育ビタミン」とも言われるくらい正常な発育に必要なビタミンです。

また、ビタミンB1は炭水化物や糖質をエネルギーに変える働きをします。糖質といえば脳の唯一のエネルギー源であるため、ビタミンB1は脳神経がスムーズに働くのに不可欠な栄養素でもあります。ビタミンB1が不足すると、ブドウ糖から十分にエネルギーを産生できなくなり、食欲不振、疲労、だるさなどの症状が現れます。

<多く含まれる食材>

ビタミンB1・・・豚肉(赤身)、たらこ、ナッツ類、穀類
 ビタミンB2・・・うなぎ、レバー(牛・鳥・豚の肝臓)、牛乳、納豆



今回紹介しなかったビタミンも、健康に過ごす為に不可欠なものばかりです。ビタミン同士はお互い助け合いながら作用する為、食事を抜いたり、偏食したり、インスタント食品ばかり食べていたりすると不足しがちです。毎食欠かさず食べてビタミンを十分に補給することを心掛けてみてください！



11月8日は「いい歯の日」です ～歯を大切にしましょう～

乳歯は虫歯になりやすく、進行も早いといわれています。よく噛んで食べる事、習慣的に歯磨きを行うことを子供たちが自分で意識できるように声をかけてあげてください！

○唾液の役割

- ①消化酵素「アミラーゼ」による消化作用
 唾液に含まれるアミラーゼは噛む程分泌が増え、消化を助けます。
- ②洗浄作用
 口の中の細菌や食べかすなどを希釈し洗い流す働きがあります。
- ③殺菌作用
 口の中に侵入してきた病原体に対して殺菌作用があります。
- ④口の中を潤し、保護する作用
 唾液が口の中を潤し、粘膜が傷つく事を防ぎます。
- ⑤口の中を中性に
 酸性、アルカリ性のものが口に入っても、元の中性状態に戻します。

○噛むことの役割

- ①味覚の発達
 薄味でもおいしく感じられるようになります。
- ②消化を助け、虫歯を防ぐ
 よく噛むことで唾液の分泌が促されます。
- ③頭のはたらきをよくする
 噛むことで脳を刺激します。
- ④歯並びをよくする
 あごの発達を促します。
- ⑤ことばの発音をはっきりする
 よく噛む事で口回りの筋力がバランスよくつきます。



子供の成長を祝う 七五三

11月15日の七五三は、七歳・五歳・三歳の子供の成長を祝う日本の年中行事です。これまで無事に成長したことを感謝し、今後も健やかであるようにお参りします。千歳飴の千歳は千年という意味で、「親が子供に長寿の願い」をかけています。粘り強く細長い形状で、子どもの健康と成長を願い「長く伸びる」という意味もあり、縁起の良い紅白の飴となっているそうです。



収穫の秋

秋は実りの季節です。最近はずっと暑さも和らぎ、子どもたちの食欲もぐんと増してきました。いも類、果物、魚、きのこなど、秋はおいしい食材がたくさん。旬の食材には栄養も豊富です。例えば、さつまいもには食物繊維が豊富に含まれるため、腸内の善玉菌を増やしておなかの調子を整え、便秘予防に役立ちます。秋の味覚を十分に味わって、かぜなどに負けず、毎日元気いっぱいにご過ごしませう！

