

# 12月 リトルキッズ献立カレンダー 前半

タイハイ株式会社

	月	火	水 12月1日	木 12月2日	金 12月3日	土 12月4日	日 12月5日
おひるごはん							
			ご飯 豚肉の生姜煮 春雨のソテー みそ汁	ご飯 助宗タラのパン粉焼き 炒り粉豆腐 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 ほうれん草の豆サラダ みそ汁	鉄分強化! ふいかけご飯 白糸タラのムニエル 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 297/11.9/8.1/42.0/0.7	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 289/14.3/6.6/41.4/0.7	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 282/8.7/7.4/45.7/1.1	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 273/11.9/7.0/38.8/0.6	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 307/14.6/7.7/43.1/0.9
	12月6日	12月7日	12月8日	12月9日	12月10日	12月11日	12月12日
おひるごはん							
栄養価	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 290/10.9/8.3/40.6/0.7	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 322/12.1/7.1/50.4/0.6	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 250/10.0/6.0/37.0/0.6	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 256/11.2/8.6/33.0/1.0	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 267/8.3/8.1/40.3/0.8	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 280/14.1/6.8/38.9/0.7
おひるごはん					クリスマスツリーが きれいですね~		
栄養価	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 310/11.4/6.9/49.1/0.7	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 287/14.6/6.8/39.7/0.6					

※都合により、献立を変更する場合がございます。

# 12月 リトルキッズ献立カレンダー 後半

タイハイ株式会社

	月	火	水 12月15日	木 12月16日	金 12月17日	土 12月18日	日 12月19日
おひるごはん	 <p>クリスマスツリーが きれいですね～</p> 	 <p>ご飯 豚肉の生姜煮 春雨のノテー みそ汁</p>	 <p>ご飯 助宗タラのパン粉焼き 炒り粉豆腐 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 ほうれん草の豆サラダ みそ汁</p>	 <p>鉄分強化！ふりかけご飯 白糸タラのムニエル 鶏レバーの野菜炒め すまし汁 ヨーグルト</p>	
							栄養価 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	 <p>ご飯 千金のバターノテー 小松菜と人参のおかかサラダ みそ汁</p>	 <p>ご飯 豆腐と鶏肉の煮物 さつまいもと枝豆の甘辛焼き みそ汁</p>	 <p>ご飯 豚肉とチンゲン菜の中華炒め ●冬至かぼちゃ みそ汁</p>	 <p>ナポリタン 小松菜と人参のしらすサラダ スープ</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(りんご)</p>	 <p>鉄分強化！ふりかけご飯 カラスカレイのみそ焼き キャベツと人参のサラダ すまし汁 フルーツ(オレンジ)</p>	 <p>枝豆しらすご飯 豆腐の和風あんかけ きゅうりと人参の和え物 みそ汁</p>
おひるごはん	 <p>ケチャップライス マカロニグラタン風 スープ フルーツ(りんご)</p>	 <p>ご飯 鮭のバター醤油焼き 豚肉と小松菜の炒め煮 みそ汁 フルーツ(みかん缶)</p>	 <p>ご飯 豚肉の生姜煮 春雨のノテー みそ汁</p>	 <p>ご飯 助宗タラのパン粉焼き 炒り粉豆腐 みそ汁 フルーツ(オレンジ)</p>	 <p>カレーうどん かぼちゃのごまがらめ フルーツ(りんご)</p>		
							栄養価 Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 310/11.4/6.9/49.1/0.7

※都合により、献立を変更する場合がございます。

# 12月 リトルキッズ献立カレンダー 前半






タイハイ株式会社

	月	火	水 12月1日	木 12月2日	金 12月3日	土 12月4日	日 12月5日
おやつ			 牛乳 かぼちゃ茶巾 フルーツ(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 さつまいもの黄金焼き フルーツ(パイナップル)	 牛乳 おからホットケーキ
栄養価			Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 122/4.1/3.6/18.8/0.1	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 183/5.8/6.3/25.5/0.3	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 179/4.1/4.0/31.6/0.1	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
	12月6日	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 マカロニミートソース	 牛乳 りんごの米粉蒸しパン	 牛乳 豆乳くずもち	 牛乳 チーズスコーン	 牛乳 ヨーグルトパン	 牛乳 ミニ肉きつねうどん	 牛乳 きなこ豆乳パンケーキ
栄養価	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 162/7.0/5.6/20.0/0.4	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 151/4.8/4.2/23.3/0.4	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 196/7.5/10.0/17.8/1.1	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 185/10.2/6.6/20.4/0.7	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 166/7.6/6.4/19.2/0.4
おやつ	 牛乳 納豆巻き	 牛乳 おとうふドーナツ		 クリスマスツリーが きれいですね~ 			
栄養価	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 174/7.1/4.9/25.3/0.2	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		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。

# 12月 リトルキッズ献立カレンダー 後半

タイハイ株式会社

	月	火	水 12月15日	木 12月16日	金 12月17日	土 12月18日	日 12月19日
おやつ	 タイハイ(株) 応援サポーター 林家たい平師匠	 クリスマスツリーが きれいですね~	 牛乳 かぼちゃ茶巾 フルーツ(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 さつまいの黄金焼き フルーツ(パイナップル)	 牛乳 おからホットケーキ
栄養価			Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 122/4.1/3.6/18.8/0.1	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 183/5.8/6.3/25.5/0.3	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 179/4.1/4.0/31.6/0.1	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
	12月20日	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 マカロニミートソース	 牛乳 りんごの米粉蒸しパン	 牛乳 豆乳くずもち	 牛乳 チーズスコーン	 牛乳 ●洋なしの米粉蒸しケーキ	 牛乳 ミニ肉きつねうどん	 牛乳 きなこ豆乳パンケーキ
栄養価	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 162/7.0/5.6/20.0/0.4	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 151/4.8/4.2/23.3/0.4	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 196/7.5/10.0/17.8/1.1	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 181/4.3/4.0/31.0/0.4	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 185/10.2/6.6/20.4/0.7	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 166/7.6/6.4/19.2/0.4
	12月27日	12月28日	12月29日	12月30日	12月31日		
おやつ	 牛乳 納豆巻き	 牛乳 おとうふドーナツ	 牛乳 かぼちゃ茶巾 フルーツ(黄桃缶)	 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		
栄養価	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 174/7.1/4.9/25.3/0.2	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	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 129/4.1/3.6/20.2/0.1	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 183/5.8/6.3/25.5/0.3		

※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

日に日に寒さも厳しくなり、早いもので今年も残り1か月となりました。  
 年末は忙しさのためにあれこれ手間をかけることも少なくなりがちですが、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と、昔から残る風習を伝える良い機会です！  
 十分な睡眠とバランスの良い食事を心がけて、クリスマスや年末年始といった楽しい時間を元気に過ごしましょう♪

## 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！



## 冬至にすること

12月22日(水) 一年で最も昼が短くなる『冬至』  
 運がつくとして「ん」のつく食べ物のカボチャ(なんきん)を食べたり、ユズ湯に入ったりします。昔は夏が旬のカボチャを冬まで保存し、貴重なビタミン源として冬に食べました。この日にカボチャを食べると、風邪をひかないといわれます。カボチャと小豆を煮た「いとこ煮」を食べる地方もあります。  
 ユズ湯は、ユズの強い香りで邪気を払うとされています。ユズの成分が血行を促進し、身体をあたためて風邪を予防します。

## 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るるよう願ったそうです。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。

## ～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！



うなぎ・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