



# 1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	木	金	土 1月1日	日 1月2日				
おひるごはん	 <p>あけましておめでとうございます 本年もよろしくお願いします!</p> <p>タイハイ(株) 応援サポーター 林家たい平師匠</p> 					 <p>ご飯 鶏肉の治部煮風 カリフラワーサラダ みそ汁</p>	 <p>ご飯 エビと大豆のトマト煮込み 鶏レバーの甘辛焼き みそ汁</p>				
						Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 248/9.7/5.8/40.4/0.7	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 285/15.1/7.2/40.9/0.9				
おひるごはん	1月3日	1月4日	1月5日	1月6日	1月7日	1月8日	1月9日				
	 <p>ご飯 かぼちゃのツナコロケ 小松菜と鶏ささみのサラダ みそ汁</p>	 <p>ご飯 カラスカレイの和風ステーキ キャベツの信田煮 みそ汁 フルーツ(パイン缶)</p>	 <p>豚肉のケチャップパスタ カリフラワーのワカメサラダ 豆乳スープ</p>	 <p>鉄分強化! ふりかけご飯 白系タラのごま煮 じゃが芋の塩金平 みそ汁 フルーツ(洋なし缶)</p>	 <p>ご飯 おとうふハンバーグ マカロニツナサラダ スープ</p>	 <p>鉄分強化! ふりかけご飯 助宗タラの揚げ煮 ほうれん草と鶏肉の炒め物 みそ汁 ヨーグルト</p>	 <p>ご飯 焼き鳥風 きゅうりと人参の豆サラダ みそ汁</p>				
					Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 319/12.0/8.5/50.8/0.5	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 296/9.9/8.9/46.9/0.6	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 255/11.4/7.9/34.9/1.0	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 230/9.6/2.9/44.1/0.7	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 328/13.5/10.5/45.9/0.8	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 293/13.3/8.5/41.3/0.7	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 274/10.8/10.0/35.3/0.7
おひるごはん	1月10日	1月11日	1月12日	1月13日	1月14日						
	 <p>ご飯 鮭のコロコロ甘辛揚げ 鶏肉と大根の煮物 みそ汁 フルーツ(りんご)</p>	 <p>ソース焼きうどん さつま芋のしらす炒め みそ汁 フルーツ(オレンジ)</p>	 <p>ご飯 白系タラのみそ焼き 豚肉の炒め煮 すまし汁 フルーツ(パイン缶)</p>	 <p>チキンカレーライス キャベツのかぶサラダ スープ フルーツ(りんご)</p>	 <p>●ツナとれんこんのおにぎり 豚肉と冬野菜のみそ炒め 春雨サラダ フルーツ(バナナ)</p>						
					Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 310/14.1/8.6/46.1/0.6	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 280/12.6/7.3/42.1/1.4	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 275/14.4/6.2/41.2/0.8	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 266/7.1/6.3/48.7/1.0	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 308/11.3/9.3/45.2/0.6		

※都合により、献立を変更する場合がございます。





# 1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	木	金	土 1月15日	日 1月16日
おひるごはん		あけましておめでとうございます 本年もよろしくお祈りします!					
		タイハイ(株) 応援サポーター 林家たい平師匠					
栄養価						Kcal/タンパク質/脂質g/炭水化物g/塩分g 245/9.1/5.8/40.3/0.7	Kcal/タンパク質/脂質g/炭水化物g/塩分g 296/15.8/8.2/41.2/1.0
おひるごはん	1月17日	1月18日	1月19日	1月20日	1月21日	1月22日	1月23日
栄養価	Kcal/タンパク質/脂質g/炭水化物g/塩分g 317/11.8/8.5/51.6/0.5	Kcal/タンパク質/脂質g/炭水化物g/塩分g 301/11.3/9.9/46.0/0.6	Kcal/タンパク質/脂質g/炭水化物g/塩分g 252/10.8/7.9/34.2/1.0	Kcal/タンパク質/脂質g/炭水化物g/塩分g 234/10.5/3.8/42.5/0.7	Kcal/タンパク質/脂質g/炭水化物g/塩分g 328/13.5/10.5/45.9/0.8	Kcal/タンパク質/脂質g/炭水化物g/塩分g 272/11.7/7.1/41.3/0.7	Kcal/タンパク質/脂質g/炭水化物g/塩分g 274/10.8/10.0/35.3/0.7
おひるごはん	1月24日	1月25日	1月26日	1月27日	1月28日	1月29日	1月30日
栄養価	Kcal/タンパク質/脂質g/炭水化物g/塩分g 311/14.3/8.7/46.2/0.6	Kcal/タンパク質/脂質g/炭水化物g/塩分g 280/12.6/7.3/42.1/1.4	Kcal/タンパク質/脂質g/炭水化物g/塩分g 272/14.4/6.2/40.4/0.8	Kcal/タンパク質/脂質g/炭水化物g/塩分g 266/7.1/6.3/48.7/1.0	Kcal/タンパク質/脂質g/炭水化物g/塩分g 298/12.1/8.4/45.0/0.6	Kcal/タンパク質/脂質g/炭水化物g/塩分g 241/9.0/5.7/39.8/0.7	Kcal/タンパク質/脂質g/炭水化物g/塩分g 296/15.8/8.2/41.2/1.0
おひるごはん	1月31日						
栄養価	Kcal/タンパク質/脂質g/炭水化物g/塩分g 317/11.8/8.5/51.6/0.5						

※都合により、献立を変更する場合がございます。



# 1月 1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	木	金	土 1月1日	日 1月2日	
おやつ	<p>あけましておめでとうございます 本年もよろしくお祈りします!</p>		<p>タイハイ(株) 応援サポーター 林家たい平師匠</p>				<p>牛乳 寒天ポンチ</p>	<p>牛乳 ●年明けうどん</p>
栄養価					Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 148/4.0/4.0/24.5/0.1		Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 138/5.6/3.6/20.6/0.5	
	1月3日	1月4日	1月5日	1月6日	1月7日	1月8日	1月9日	
おやつ	<p>牛乳 鶏肉とじゃこの和風チャーハン</p>	<p>牛乳 ポパイケーキ</p>	<p>牛乳 コロコロかぼちゃ揚げ フルーツ(白桃缶)</p>	<p>牛乳 おから蒸しパン</p>	<p>牛乳 きなこ玉 フルーツ(りんご)</p>	<p>牛乳 豆乳ごま寒天あんこのせ</p>	<p>牛乳 粉豆腐のお好み焼き</p>	
栄養価	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 184/7.4/6.6/24.4/0.5	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 185/5.8/8.7/22.0/0.5	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 160/4.0/6.5/21.4/0.1	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 177/7.0/5.0/28.1/0.4	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 183/10.9/9.0/17.2/0.1	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 131/5.3/5.1/16.3/0.1	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 178/11.3/8.6/14.0/0.5	
	1月10日	1月11日	1月12日	1月13日	1月14日			
おやつ	<p>牛乳 米粉のドーナッツ</p>	<p>牛乳 パワフルおにぎり トマト</p>	<p>牛乳 白桃ケーキ</p>	<p>牛乳 お汁粉風マカロニ フルーツ(オレンジ)</p>	<p>牛乳 おふラスク 鉄分強化チーズ</p>			
栄養価	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 170/5.1/7.3/20.4/0.4	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 163/5.5/4.7/25.7/0.3	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 145/4.3/6.2/17.9/0.5	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 149/4.8/3.6/24.3/0.1	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 178/8.1/11.7/10.3/0.8			

※都合により、献立を変更する場合がございます。





# 1月



# 1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	木	金	土 1月15日	日 1月16日
おやつ		あけましておめでとうございます 本年もよろしくお祈りします!					
栄養価		タイハイ(株) 応援サポーター 林家たい平師匠				Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 148/4.0/4.0/24.5/0.1	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 137/5.3/3.6/20.8/0.5
	1月17日	1月18日	1月19日	1月20日	1月21日	1月22日	1月23日
おやつ							
栄養価	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 184/7.4/6.6/24.4/0.5	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 184/5.5/8.7/21.8/0.5	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 158/3.9/6.5/22.2/0.1	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 177/7.0/5.0/28.1/0.4	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 183/10.9/9.0/17.2/0.1	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 131/5.3/5.1/16.3/0.1	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 178/11.3/8.6/14.0/0.5
	1月24日	1月25日	1月26日	1月27日	1月28日	1月29日	1月30日
おやつ							
栄養価	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 170/5.1/7.3/20.4/0.4	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 163/5.5/4.7/25.7/0.3	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 145/4.3/6.2/17.9/0.5	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 149/4.8/3.6/24.3/0.1	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 178/8.1/11.7/10.3/0.8	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 148/4.0/4.0/24.5/0.1	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 137/5.3/3.6/20.8/0.5
おやつ							
栄養価	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 184/7.4/6.6/24.4/0.5						

※都合により、献立を変更する場合がございます。



# 1月 食育だより

あけましておめでとうございます。新しい年を迎え、ご家族で楽しく過ごされたことと思います。  
1月は寒さも厳しく、体調も崩しやすい月です。年末年始で乱れてしまった生活リズムを少しずつ整えるためにも、早寝・早起き・バランスのよい食事で、一日を元気に過ごしましょう♪また、手洗いやうがいをしっかりして、元気な身体を作っていきましょう！

## 正月

### ～1月の行事と食べもの紹介～

正月とは本来、歳神様をお迎えする行事であり、1月の別名です。歳神様とは1年の初めにやってきて、その年の作物が豊かに実るように、家族が元気で暮らせるようにと約束してくれる神様です。正月に門松(かどまつ)やしめ飾り、鏡餅を飾ったりするのは、すべて歳神様を心から歓迎するための準備です。現在は、1月1日から3日までを三が日、1月7日までを松の内と呼び、この期間を「正月」と言うところが多いようです。

#### ◆おせち◆

「おせち料理」は、もともと季節の変わり目の節句(節供)に神様にお供えた料理でしたが、正月が最も重要な節句であることから、やがておせち料理といえば正月料理をさすようになりました。えびは長寿、かずのこは子孫繁栄、田づくりは豊作、黒豆は健康という願いがこめられています。



#### ◆お雑煮◆

歳神様に供えた餅のご利益を頂戴するために作った料理が「雑煮」です。地方色豊かな料理で、大きく分けて白みそ仕立ての関西風としょうゆ仕立て(すまし仕立て)の関東風があります。餅の形も関西では丸餅、関東では切り餅(のし餅、角餅)が一般的。この他にも全国に特色ある雑煮があり、また家庭によっても様々です。



## 食事の正しい姿勢って？

正しい姿勢で食事ができるように、食事環境を見直してみましょう。テーブルやイスの高さが合っていないと足をブラブラしてしまうなど、食事に集中できません。足の下に台を置くなどして、ふらつかないようにしましょう。また、子どもの視界におもちゃなど気になるものが入らないように片づけることも大切です。

テーブルは手のひじから下が自由に動かせる高さに



背中がくっつかないようにクッションなどを入れても

イスの高さは足の裏が床にしっかりとつく位置に

## 冬野菜をおいしく食べよう！

★冬野菜は保存性に優れた根菜類や、体を温める効果を持つものが多くあります♪

- ほうれん草**: 冬に栄養価が高まり、霜にあたって甘味が増すとされています。鉄分や葉酸、ビタミンCが豊富で、さらに免疫力を高めるビタミンAも豊富！
- 小松菜**: カルシウムを多く含み、ほうれん草と同じく鉄分・葉酸・ビタミンC・Aも豊富！
- 白菜**: 貯蔵性が高く、ビタミンCやカリウムも豊富に含まれています。
- かぶ**: 消化酵素が含まれているので、胃腸の機能を高めてくれます。
- 大根**: かぶと同じく消化酵素を含み、胃腸の働きを助けてくれます。豊富に含まれるビタミンCは、免疫力を高める働きがあるので風邪を引きやすい方にもおススメです。
- ねぎ**: 辛味成分は体を温める作用があり、疲労回復効果のあるビタミンB1の吸収を高めます。

