

2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 2月1日	水 2月2日	木 2月3日	金 2月4日	土 2月5日	日 2月6日	
おひるごはん	 ご飯 肉豆腐 キャベツとトマトのごまサラダ みそ汁	 鉄分強化! ふりかけご飯 白系タラのサクサクフライ 鶏肉とチンゲン菜の信田煮 スープ フルーツ(バナナ)	 ●鬼さんライス トマトとブロッコリーのサラダ みそ汁 フルーツ(オレンジ)	 けんちんうどん チンゲン菜のツナ/ソー ヨーグルト	 ご飯 豚肉と小松菜の甘辛炒め 白菜と人参のおかかサラダ みそ汁	 ご飯 助宗タラの甘酢漬け 豚肉とさつま芋の煮物 みそ汁 フルーツ(いよかん)	
栄養価	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 288/12.3/8.3/43.6/0.6	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 322/13.6/10.2/45.3/0.8	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 284/9.9/7.3/46.6/0.7	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 260/13.0/10.5/29.7/0.9	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 235/9.9/5.9/36.8/0.6	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 311/13.9/6.8/49.2/0.7	
2月7日	2月8日	2月9日	2月10日	2月11日	2月12日	2月13日	
おひるごはん	 ご飯 かぼちゃのシチュー スパゲティサラダ フルーツ(りんご)	 ご飯 白系タラの漬け焼き 炒りおから みそ汁 フルーツ(オレンジ)	 鉄分強化! ふりかけご飯 鶏肉のから揚げ 豆腐と野菜のやわらか煮 みそ汁	 ひじきご飯 カラスカレイの豆乳ソースがけ 鶏ささみと小松菜のサラダ スープ フルーツ(オレンジ)	 スパゲティミートソース かぼちゃのあんかけ スープ	 ご飯 鶏の照り焼き 切干大根サラダ みそ汁	 ご飯 鮭のみそ煮 鶏レバーのごま炒め すまし汁 フルーツ(りんご)
栄養価	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 301/8.5/6.7/53.8/0.7	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 257/11.1/6.3/41.4/0.7	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 312/14.3/11.9/38.1/0.8	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 332/15.3/12.2/42.9/0.7	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 254/9.5/6.1/41.8/0.9	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 280/10.4/9.5/38.4/0.6	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 293/16.5/6.4/43.1/0.9
おひるごはん	 ●バレンタイン☆ハヤシライス かぼちゃサラダ スープ フルーツ(洋なし缶)		<p>2月といえば節分ですね! おには外~福は内~!</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	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 294/8.8/5.4/53.7/1.2						

※都合により、献立を変更する場合がございます。

2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 2月15日	水 2月16日	木 2月17日	金 2月18日	土 2月19日	日 2月20日	
おひるごはん							
	ご飯 肉豆腐 キャベツとトマトのごまサラダ みそ汁	鉄分強化！ふりかけご飯 白糸タラのサクサクフライ 鶏肉とチンゲン菜の信田煮 スープ フルーツ(バナナ)	豚丼 トマトとかぶのサラダ すまし汁 フルーツ(オレンジ)	けんちんうどん チンゲン菜のツナソテー ヨーグルト	ご飯 豚肉と小松菜の甘辛炒め 白菜と人参のおかかサラダ みそ汁	ご飯 助宗タラの甘酢漬け 豚肉とさつま芋の煮物 みそ汁 フルーツ(いよかん)	
栄養価	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 288/12.3/8.3/43.6/0.6	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 322/13.6/10.2/45.3/0.8	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 252/9.8/5.8/41.9/0.6	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 260/13.0/10.5/29.7/0.9	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 235/9.9/5.9/36.8/0.6	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 311/13.9/6.8/49.2/0.7	
	2月21日	2月22日	2月23日	2月24日	2月25日	2月26日	
おひるごはん							
	ご飯 かぼちゃのシチュー スパゲティサラダ フルーツ(りんご)	ご飯 白糸タラの漬け焼き 炒りおから みそ汁 フルーツ(オレンジ)	鉄分強化！ふりかけご飯 鶏肉のから揚げ 豆腐と野菜のやわらか煮 みそ汁	ひじきご飯 カラスカレイの豆乳ソースがけ 鶏ささみと小松菜のサラダ スープ フルーツ(オレンジ)	スパゲッティミートソース かぼちゃのあんかけ スープ	ご飯 鶏の照り焼き 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 301/8.5/6.7/53.8/0.7	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 257/11.1/6.3/41.4/0.7	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 312/14.3/11.9/38.1/0.8	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 332/15.3/12.2/42.9/0.7	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 254/9.5/6.1/41.8/0.9	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 280/10.3/9.5/38.3/0.6	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 293/16.5/6.4/43.1/0.9
	2月28日	<p>2月といえば節分ですね! おには外～福は内～!</p> <p>タイハイ(株) 応援サポーター 林家たい平師匠</p>					
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 287/8.8/5.4/53.4/1.2						

※都合により、献立を変更する場合がございます。

2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 2月1日	水 2月2日	木 2月3日	金 2月4日	土 2月5日	日 2月6日	
おやつ		 牛乳 チーズスコーン	 牛乳 ヘルシーくずもち	 牛乳 ●鬼まんじゅう	 牛乳 じゃこそぼろチャーハン	 牛乳 かぼちゃようかん フルーツ(りんご)	 牛乳 豆乳ホットケーキ	
栄養価		Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 187/7.5/10.0/17.8/1.1	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 130/6.8/6.4/12.8/0.1	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 153/4.9/4.0/26.6/0.4	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 181/7.6/6.7/24.4/0.5	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 151/4.1/3.7/30.2/0.1	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 142/5.3/4.8/20.9/0.4	
	2月7日	2月8日	2月9日	2月10日	2月11日	2月12日	2月13日	
おやつ	 牛乳 粉豆腐ナゲット	 牛乳 小松菜のポテトおやき風	 牛乳 きなこ豆乳パンケーキ	 牛乳 りんごのバター煮	 牛乳 パワフルおにぎり スティック野菜	 牛乳 キャロット蒸しパン	 牛乳 ミニあんかけ鶏うどん	
栄養価	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 185/10.7/11.4/11.3/0.5	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 104/3.8/3.9/15.8/0.2	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 157/7.6/6.4/19.2/0.4	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 129/3.2/6.0/18.9/0.2	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 169/5.5/6.1/26.0/0.3	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 144/5.8/4.4/21.8/0.4	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 173/8.6/6.4/21.1/0.4	
	2月14日	<p>2月といえば節分ですね! おには外〜福は内〜!</p> <p>タイハイ(株) 応援サポーター 林家たい平師匠</p>						
おやつ	 牛乳 ふんわりどら焼き							
栄養価	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 150/5.6/4.8/22.5/0.4							

※都合により、献立を変更する場合がございます。

2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 2月15日	水 2月16日	木 2月17日	金 2月18日	土 2月19日	日 2月20日	
おやつ	 牛乳 チーズスコーン	 牛乳 ヘルシーくずもち	 牛乳 さつまいもの蒸しまんじゅう	 牛乳 じゃこほろチャーハン	 牛乳 かぼちゃようかん フルーツ(りんご)	 牛乳 豆乳ホットケーキ	
栄養価	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 187/7.5/10.0/17.8/1.1	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 130/6.8/6.4/12.8/0.1	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 153/4.9/4.0/26.6/0.4	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 181/7.6/6.7/24.4/0.5	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 151/4.1/3.7/30.2/0.1	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 142/5.3/4.8/20.9/0.4	
2月21日	2月22日	2月23日	2月24日	2月25日	2月26日	2月27日	
おやつ	 牛乳 粉豆腐ナゲット	 牛乳 小松菜のポテトおやき風	 牛乳 きなこ豆乳パンケーキ	 牛乳 りんごのバター煮	 牛乳 パワフルおにぎり スティック野菜	 牛乳 キャロット蒸しパン	 牛乳 ミニあんかけ鶏うどん
栄養価	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 185/10.7/11.4/11.3/0.5	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 104/3.8/3.9/15.8/0.2	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 157/7.6/6.4/19.2/0.4	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 129/3.2/6.0/18.9/0.2	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 169/5.5/6.1/26.0/0.3	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 144/5.8/4.4/21.8/0.4	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 173/8.6/6.4/21.0/0.4
2月28日	 牛乳 ふんわりどら焼き						
おやつ	 <p>2月といえば節分ですね! おには外～福は内～!</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	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 150/5.6/4.8/22.5/0.4						

※都合により、献立を変更する場合がございます。

🎵 🎵

2月 食育だより

2月4日は立春です。暦の上では春が近づいていますが、まだまだ寒い季節は続きますね。暖かくなったり、寒くなったり「三寒四温」を過ぎて、少しずつ春に近づいていきます。
 バランスよくいろいろなものを食べ、かぜやインフルエンザに負けず元気に過ごしましょう♪

2月3日は節分です ～節分の行事～

日本には春夏秋冬の四季があります。暦の上ではそれぞれ季節が始まる日を立春・立夏・立秋・立冬といい、これらの前日を「節分」といいます。昔は立春から新しい季節が始まっていたため、立春前の節分は大切な節目の日とされていました。節分の豆まきは新年に福を呼びこみ、「邪気＝鬼」を払うために行われます。昔から「豆＝魔滅」には鬼を滅する力があるとされてきました。

※節分の豆は子供にとって誤嚥しやすい食品の1つです。豆まきをした後は、小さな子どもが拾って口に入れないように、豆の後片付けを徹底しましょう。特に小さな乳幼児のいるご家庭は注意が必要です。

誤嚥・窒息につながりやすい食べ物の調理について

2月献立より、使用食材に関して誤嚥・窒息防止の観点から、下記の通り変更させていただきました。
 調理方法に気を付け、より安心して楽しいごはんの時間を過ごしましょう♪

豆類

小さくて丸いため誤嚥の可能性があります。指で潰せない硬さの豆類の使用は注意しましょう。

- * 枝豆、大豆 : 誤嚥の可能性があるため献立では使用を控えております。(2022年2月献立より)
 使用する際は軽く潰し、とろみをつける・ご飯やポテトサラダ等に混ぜ込むなどして、豆単体で飲み込まないように工夫しましょう。
- * グリンピース : 誤嚥防止のため軽く潰し、枝豆・大豆と同様に豆単体で飲み込まないように工夫しましょう。

2021年1月消費者庁通達「豆やナッツ類は、5歳までは食べさせないように...」

	ウインナー	<p style="color: red;">輪切りにしないで縦に切ってから食べやすい大きさに切りましょう</p> <p>→ 輪切りにすると器官と同程度の大きさになり、のどに詰まってしまう可能性があります。</p>
	きのこ	<p style="color: red;">1cm程度に切りましょう</p> <p>→ 弾力性があるため繊維が固いため、噛みにくく飲み込みにくい食材です。</p>
	水菜	<p style="color: red;">1～1.5cmに切りましょう</p> <p>→ 繊維が固く飲み込みにくい食材です。</p>
	わかめ	<p style="color: red;">食べやすいよう細かく切りましょう</p> <p>→ のどに貼りつきやすく、噛みにくいため飲み込みにくい食材です。</p>
	鶏ひき肉	<p style="color: red;">とろみをつけるまたは豚挽肉を使用しましょう</p> <p>→ 唾液を吸収して飲み込みづらいため、のどに詰まってしまう可能性があります。</p>
	ゆで卵	<p style="color: red;">細かくし、何かと混ぜて使用しましょう</p> <p>→ 唾液を吸収して飲み込みづらいため、のどに詰まってしまう可能性があります。</p>
	りんご、梨(離乳食)	<p style="color: red;">離乳食では加熱してやわらかくしましょう</p> <p>→ 生のままだと固く、また噛んだ時に多く出る果汁と一緒に飲み込んでしまうため誤嚥につながる可能性があります。また、加熱して酵素の働きを抑えることでアレルギーを引き起こしにくくなります。</p>
	柿(離乳食)	<p style="color: red;">離乳食完了期まで使用は控えましょう</p> <p>→ 指で潰せない硬さのものは飲み込みにくく、誤嚥してしまう可能性があります。</p>