



# 5月

# リトルキッズ献立カレンダー 前半

























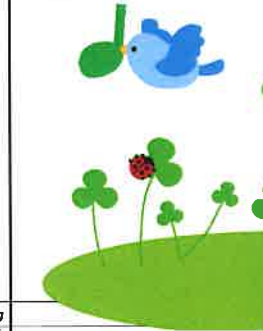



タイハイ株式会社

	月	火	水	木	金	土	日
おひるごはん		クローバーがたくさん生えていますね～。四つ葉はどこかな?  タイハイ(株) 応援サポーター 林家たい平師匠					5月1日  ご飯 豚肉のケチャップソース 白菜サラダ みそ汁
							Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 257/10.7/6.3/41.1/0.6
おひるごはん	5月2日  ご飯 鶏肉の野菜炒め 大根と人参のごまサラダ すまし汁	5月3日  ひじきご飯 鮭の煮付け 炒り粉豆腐 みそ汁 フルーツ(白桃缶)	5月4日  豚肉の和風スパゲッティ かぼちゃの塩バター煮 スープ	5月5日  ご飯 豆腐ハンバーグ さつま芋サラダ すまし汁	5月6日  ●こいのぼりライス 助宗タラのサクサクフライ ほうれん草のツナサラダ スープ	5月7日  鉄分強化! ふりかけご飯 鶏肉と小松菜のトマト煮 白菜と人参のサラダ みそ汁	5月8日  ご飯 カラスカレイの甘辛ごま焼き 鶏レバーの彩り炒め みそ汁 ヨーグルト
	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 272/9.5/8.2/41.2/0.8	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 317/17.7/9.2/41.2/0.9	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 239/11.4/7.1/32.0/0.7	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 286/8.9/7.3/47.6/0.6	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 355/15.8/12.5/46.4/1.0	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 260/9.7/8.4/37.4/0.8	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 322/13.8/10.4/45.3/0.8
おひるごはん	5月9日  納豆ごはん 鶏肉のから揚げ 切干大根煮 みそ汁	5月10日  ドライカレー 白菜のとトマトのツナサラダ スープ フルーツ(パイン缶)	5月11日  ご飯 白糸タラのムニエル 鶏肉とじゃが芋のおかか煮 みそ汁 ヨーグルト	5月12日  肉うどん 南瓜のサクサクパン粉焼き フルーツ(オレンジ)	5月13日  ご飯 茹で豚の味噌だれ 大根と人参の煮物 すまし汁	5月14日  鉄分強化! ふりかけご飯 助宗タラの甘酢あん 豚肉と千ゲン菜の炒め煮 みそ汁 フルーツ(オレンジ)	
	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 349/15.1/13.5/43.2/0.7	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 317/11.7/9.9/46.4/1.2	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 294/14.1/8.6/42.2/0.5	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 255/11.1/6.3/40.0/0.8	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 237/10.6/4.4/38.9/0.7	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 267/13.0/5.2/42.4/0.7	

※都合により、献立を変更する場合がございます。

# 5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	日
おひるごはん		<p>クローバーがたくさん生えていますね～。四つ葉はどこかな？</p> <p>タイハイ(株) 応援サポーター 林家たい平師匠</p>					<p>5月15日</p>  <p>ご飯 豚肉のケチャップソース 白菜サラダ みそ汁</p>
							<p>Kcal/タンパク質/脂質g/炭水化物g/塩分g</p> <p>250/10.4/6.3/39.5/0.6</p>
おひるごはん	<p>5月16日</p>  <p>ご飯 鶏肉の野菜炒め 大根と人参のごまサラダ すまし汁</p>	<p>5月17日</p>  <p>ひじきご飯 鮭の煮付け 炒り粉豆腐 みそ汁 フルーツ(オレンジ)</p>	<p>5月18日</p>  <p>豚肉の和風スパゲッティ かぼちゃの塩バター煮 スープ</p>	<p>5月19日</p>  <p>ご飯 豆腐ハンバーグ さつまいもサラダ すまし汁</p>	<p>5月20日</p>  <p>●クマさんライス 助宗タラのサクサクフライ ほうれん草のツナサラダ スープ</p>	<p>5月21日</p>  <p>鉄分強化！ふりかけご飯 鶏肉と小松菜のトマト煮 白菜と人参のサラダ みそ汁</p>	<p>5月22日</p>  <p>ご飯 カラスカレイの甘辛ごま焼き 鶏レバーの彩り炒め みそ汁 ヨーグルト</p>
	<p>Kcal/タンパク質/脂質g/炭水化物g/塩分g</p> <p>271/9.4/8.2/41.2/0.8</p>	<p>Kcal/タンパク質/脂質g/炭水化物g/塩分g</p> <p>312/17.8/9.2/39.9/0.9</p>	<p>Kcal/タンパク質/脂質g/炭水化物g/塩分g</p> <p>235/11.4/7.1/32.8/0.7</p>	<p>Kcal/タンパク質/脂質g/炭水化物g/塩分g</p> <p>290/9.2/7.9/47.4/0.6</p>	<p>Kcal/タンパク質/脂質g/炭水化物g/塩分g</p> <p>320/11.8/9.4/49.7/0.9</p>	<p>Kcal/タンパク質/脂質g/炭水化物g/塩分g</p> <p>260/9.7/8.4/37.4/0.8</p>	<p>Kcal/タンパク質/脂質g/炭水化物g/塩分g</p> <p>322/13.8/10.4/45.3/0.8</p>
おひるごはん	<p>5月23日</p>  <p>納豆ごはん 鶏肉のから揚げ 切干大根煮 みそ汁</p>	<p>5月24日</p>  <p>ドライカレー 白菜のとトマトのツナサラダ スープ フルーツ(パイン缶)</p>	<p>5月25日</p>  <p>ご飯 白系タラのムニエル 鶏肉とじゃが芋のおかか煮 みそ汁 ヨーグルト</p>	<p>5月26日</p>  <p>肉うどん 南瓜のサクサクパン粉焼き フルーツ(オレンジ)</p>	<p>5月27日</p>  <p>ご飯 茹で豚の味噌だれ 大根と人参の煮物 すまし汁</p>	<p>5月28日</p>  <p>鉄分強化！ふりかけご飯 助宗タラの甘酢あん 豚肉とチンゲン菜の炒め煮 みそ汁 フルーツ(オレンジ)</p>	<p>5月29日</p>  <p>ご飯 豚肉のケチャップソース 白菜サラダ みそ汁</p>
	<p>Kcal/タンパク質/脂質g/炭水化物g/塩分g</p> <p>349/15.1/13.5/43.2/0.7</p>	<p>Kcal/タンパク質/脂質g/炭水化物g/塩分g</p> <p>317/11.7/9.9/46.4/1.2</p>	<p>Kcal/タンパク質/脂質g/炭水化物g/塩分g</p> <p>294/14.1/8.6/42.2/0.5</p>	<p>Kcal/タンパク質/脂質g/炭水化物g/塩分g</p> <p>255/11.1/6.3/40.0/0.8</p>	<p>Kcal/タンパク質/脂質g/炭水化物g/塩分g</p> <p>237/10.6/4.4/38.9/0.7</p>	<p>Kcal/タンパク質/脂質g/炭水化物g/塩分g</p> <p>267/13.0/5.2/42.4/0.7</p>	<p>Kcal/タンパク質/脂質g/炭水化物g/塩分g</p> <p>250/10.4/6.3/39.5/0.6</p>
おひるごはん	<p>5月30日</p>  <p>ご飯 鶏肉の野菜炒め 大根と人参のごまサラダ すまし汁</p>	<p>5月31日</p>  <p>ひじきご飯 鮭の煮付け 炒り粉豆腐 みそ汁 フルーツ(オレンジ)</p>					
	<p>Kcal/タンパク質/脂質g/炭水化物g/塩分g</p> <p>271/9.4/8.2/41.2/0.8</p>	<p>Kcal/タンパク質/脂質g/炭水化物g/塩分g</p> <p>312/17.8/9.2/39.9/0.9</p>					

※都合により、献立を変更する場合がございます。



# 5月

# 「トルキッス献立カレンダー」前半



タイハイ株式会社

	月	火	水	木	金	土	日
							5月1日
おやつ		クローバーがたくさん生えていますね～。四つ葉はどこかな？ 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/脂質g/炭水化物g/塩分g 199/5.4/8.8/27.7/0.2
	5月2日	5月3日	5月4日	5月5日	5月6日	5月7日	5月8日
おやつ							
	牛乳 きな粉豆乳寒天あんこのせ	牛乳 パイナップルケーキ	牛乳 じゃこと大根葉のおにぎり	牛乳 おからホットケーキ	牛乳 ごまスティック フルーツ(白桃缶)	牛乳 ミニ鶏みそパスタ	牛乳 米粉のドーナッツ
栄養価	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 143/6.9/5.9/17.8/0.1	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 171/5.0/8.1/21.5/0.5	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 150/5.9/4.2/24.1/0.4	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 157/6.4/5.4/23.6/0.4	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 204/5.3/8.1/29.0/0.4	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 183/10.8/5.6/23.2/0.3	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 165/5.1/7.3/20.4/0.4
	5月9日	5月10日	5月11日	5月12日	5月13日	5月14日	
おやつ							
	牛乳 かぼちゃ茶巾 鉄分強化チーズ	牛乳 米粉の小豆ケーキ	牛乳 レーズンおから蒸しパン	牛乳 パワフルおにぎり 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 ふんわりスコーン	
栄養価	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 163/6.8/7.3/20.4/0.1	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 194/6.9/7.8/25.1/0.5	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 173/7.0/5.0/28.1/0.4	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 153/5.5/4.6/24.8/0.3	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 144/6.7/6.2/16.8/0.3	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 169/4.9/6.3/24.8/0.5	

※都合により、献立を変更する場合がございます。



# 5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	日
							5月15日
おやつ		クローバーがたくさん生えていますね～。四つ葉はどこかな？ 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/脂質g/炭水化物g/塩分g 199/5.4/8.8/27.7/0.2
	5月16日	5月17日	5月18日	5月19日	5月20日	5月21日	5月22日
おやつ							
栄養価	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 143/6.9/5.9/17.8/0.1	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 171/5.0/8.1/21.5/0.5	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 150/5.9/4.2/24.1/0.4	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 157/6.4/5.4/23.6/0.4	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 204/5.3/8.1/29.0/0.4	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 183/10.8/5.6/23.2/0.3	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 165/5.1/7.3/20.4/0.4
	5月23日	5月24日	5月25日	5月26日	5月27日	5月28日	5月29日
おやつ							
栄養価	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 163/6.8/7.3/20.4/0.7	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 194/6.9/7.8/25.1/0.5	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 173/7.0/5.0/28.1/0.4	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 153/5.5/4.6/24.8/0.3	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 144/6.7/6.2/16.8/0.3	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 169/4.9/6.3/24.8/0.5	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 199/5.4/8.8/27.7/0.2
	5月30日	5月31日					
おやつ							
栄養価	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 143/6.9/5.9/17.8/0.1	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 171/5.0/8.1/21.5/0.5					

※都合により、献立を変更する場合がございます。



## ☆入園・進級から1ヵ月が過ぎました☆

新緑が鮮やかな季節になりました。新年度がスタートして1ヶ月。  
 子どもたちは新しいクラスや園の食事に慣れてきたでしょうか？  
 5月は楽しい大型連休もあります♪生活リズムが崩れる時期でもありますので、  
 お休み中も早寝早起きを心掛けて3食しっかり食事し、十分な休息をとりましょう！

### 端午の節句

5月5日はこどもの日で「端午の節句」。端午の節句は中国伝来の風習です。5月は急に暑くなり、体調を崩す人が増える時期。そこでこの日に、健康を祈願していたのです。

鯉のぼりを立て、武者人形を飾り、ちまきや柏餅を食べます

柏は、新芽が出るまで葉が落ちないことから、後継者が絶えない縁起の良い木であり、葉の強い香りが邪気を払うとされ、餅を柏の葉で巻いて食べる風習が生まれたといわれています。また、「菖蒲[しょうぶ]の節句」とも言われることから、菖蒲を軒下に飾ったり、菖蒲湯に入ることによって無病息災を願うとされてきました。



### おやつ役割って？

#### 1. 心の栄養

子ども達にとっておやつは「楽しみ」の要素が強く、心の栄養となります。

#### 2. 栄養を補う食事(補食)

小さな身体に対してたくさんのエネルギーが必要な子ども達。胃の容量が小さく一度に食べられる量が限られているため、朝昼晩の食事だけでは栄養が十分に摂れません。不足しがちな栄養素を補う食事ととらえましょう☆

★2歳までは1日2回、3歳以上は1日1回を目安におやつをとるようにしましょう♪

#### おすすめおやつ 塩分は控えめに！

せんべいやスナック菓子のような味がしっかりしたものは、比較的塩分が多く含まれています。焼きとうもろこしや焼きいも、フルーツ、野菜スティックなど素材を生かしたものも取り入れながら組み合わせて食べるようにしましょう。

- ★ 「麦茶+おにぎり」や「牛乳+ミニパン」など……  
軽い食事とするイメージで♪
- ★ 「ヨーグルト+芋類」や「牛乳+果物」  
不足しがちなカルシウム・食物繊維・ビタミン・ミネラルを補給！
- ★ 「おせんべい+果物+牛乳」や「ビスケット+ヨーグルト」  
市販のお菓子には果物や乳製品をプラス！

※市販のお菓子は袋から直接食べさせるのではなくお皿に盛りつけましょう(はじめに量をきめる)



### ご飯の前には手を洗おう！

食前の手洗いが習慣化すると、流水の刺激によって「今から食事だ」と体を感じるようになります。手洗いには、衛生面に加え、食事に備えて体に消化吸收の準備をさせるという意味もあるのです。そのため、たとえ自分の手を使って食事をしない離乳食初期の子供でも、食前の手洗いは欠かせません。  
 初めてのひとさじを口にする離乳食の時期から、手を洗う習慣をつけることが大切です☆

てをあらおう



### 野菜嫌いを克服！



子どもは野菜嫌いが多いですね。なぜなら、子どもの味覚はとても敏感で、大人が感じるよりも苦く、酸っぱく感じるからです。また、子どもは野菜の形や色などの見た目ですぐ「嫌だ」と思い込んでしまうことがあるようです。まずは、「嫌だ」と思う気持ちを取り除いてあげることから始めましょう。

#### 嫌いな野菜はこうしてみよう

○肉や魚といっしょに加熱調理してみよう  
うま味で渋みや苦味が減り、野菜によっては甘くなるなど、苦手な子でも食べやすくなります。

○嫌いな野菜に触れる機会を作ってみよう  
子どもはお風呂におもちゃを入れることが大好きなように、触ったり水で洗ったりしているうちに、たとえ嫌いな野菜でも、徐々に愛着がわいてくるものです。

