

6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	日
			6月1日	6月2日	6月3日	6月4日	6月5日
おひるごはん			 ご飯 豚肉と野菜の豆乳クリーム煮 トマトとキャベツのサラダ スープ	 中華風冷やしソーメン じゃが芋のごまからめ フルーツ(オレンジ)	 チキンライス さつまいものツナグラタン風 スープ ヨーグルト	 鉄分強化！ふいかけご飯 白系タラの和風ムニエル 豆腐と白菜のとろみ煮 みそ汁 フルーツ(洋なし缶)	 ご飯 チンゲン菜と豚肉のごまみそ炒め 切干大根ときゅうりのサラダ すまし汁
	栄養価		Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 268/11.8/7.2/40.4/0.7	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 253/11.9/5.1/40.1/0.8	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 318/10.6/8.5/52.3/0.7	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 294/14.1/8.1/43.0/0.8	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 270/10.8/7.2/42.3/0.7
	6月6日	6月7日	6月8日	6月9日	6月10日	6月11日	6月12日
おひるごはん	 ご飯 カラスカレイの照り焼き 豚肉と大根のひじき煮 みそ汁 フルーツ(オレンジ)	 スパゲティナポリタン さつまいもサラダ 豆乳スープ	 ご飯 豆腐と豚肉のうま煮 大根とほうれん草のサラダ みそ汁	 ●あじさいご飯 鶏肉とかぼちゃの煮物 みそ汁 フルーツ(オレンジ)	 ポークカレーライス トマトと白菜のツナサラダ スープ フルーツ(バナナ)	 鉄分強化！ふいかけご飯 鶏肉の南蛮漬け 大根のしらす和え みそ汁	 ご飯 助宗タラのバター醤油焼き 鶏レバーのみそ煮 すまし汁 ヨーグルト
	栄養価	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 297/12.5/10.5/39.6/0.6	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 305/11.4/10.4/42.4/0.8	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 286/12.4/8.1/41.8/0.6	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 294/14.5/7.0/45.0/0.6	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 279/9.3/6.5/47.5/1.2	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 307/11.7/11.5/40.0/1.0
	6月13日	6月14日					
おひるごはん	 納豆ごはん 豚肉の玉ねぎソース きゅうりと人参の胡麻サラダ みそ汁	 ご飯 鮭のあまから煮 鶏肉と野菜の塩炒め みそ汁 フルーツ(オレンジ)	 かえるたちの大合唱 楽しそうですね～。 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g/脂質g/炭水化物g/塩分g 284/13.0/9.7/38.2/0.7	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 292/14.1/6.3/44.7/0.6				

※都合により、献立を変更する場合がございます。

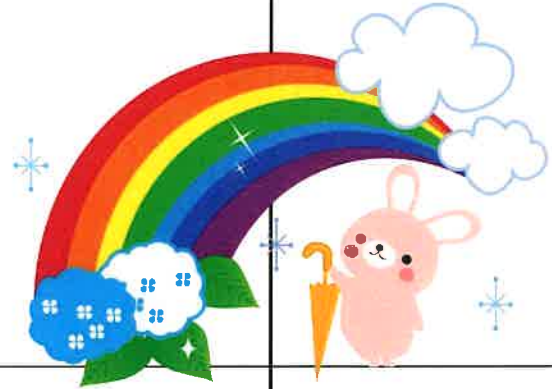
※都合により、献立を変更する場合がございます。

6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 6月15日	木 6月16日	金 6月17日	土 6月18日	日 6月19日
おひるごはん			 ご飯 豚肉と野菜の豆乳クリーム煮 トマトとキャベツのサラダ スープ	 中華風冷やしソーメン じゃが芋のごまがらめ フルーツ(オレンジ)	 チキンライス さつま芋のツナグラタン風 スープ ヨーグルト	 鉄分強化！ふりかけご飯 白糸タラの和風ムニエル 豆腐と白菜のトロみ煮 みそ汁 フルーツ(洋なし缶)	 ご飯 チンゲン菜と豚肉のごまみそ炒め 切干大根ときゅうりのサラダ すまし汁
栄養価			Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 268/11.8/7.2/40.4/0.7	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 253/11.9/5.1/40.1/0.8	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 318/10.6/8.5/52.3/0.7	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 294/14.1/8.1/43.0/0.8	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 271/10.8/7.2/42.5/0.7
	6月20日	6月21日	6月22日	6月23日	6月24日	6月25日	6月26日
おひるごはん	 ご飯 カラスカレイの照り焼き 豚肉と大根のひじき煮 みそ汁 フルーツ(みかん缶)	 スパゲティナポリタン さつまいもサラダ 豆乳スープ	 ご飯 豆腐と豚肉のうま煮 大根とほうれん草のサラダ みそ汁	 ●鮭とコーンのコロコロおにぎり 鶏肉とキャベツとアスパラの炒め物 かぼちゃの煮物 フルーツ(オレンジ)	 ポークカレーライス トマトと白菜のツナサラダ スープ フルーツ(バナナ)	 鉄分強化！ふりかけご飯 鶏肉の南蛮漬け 大根のしらす和え みそ汁	 ご飯 助宗タラのバター醤油焼き 鶏レバーのみそ煮 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 303/12.5/10.5/40.8/0.6	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 305/11.4/10.4/42.4/0.8	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 286/12.4/8.1/41.8/0.6	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 303/14.2/7.0/47.4/0.4	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 279/9.3/6.5/47.5/1.2	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 307/11.7/11.5/40.0/1.0	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 292/16.4/7.4/41.4/0.7
	6月27日	6月28日	6月29日	6月30日	 かえるたちの大合唱 楽しそうですね～。 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	 納豆ごはん 豚肉の玉ねぎソース きゅうりと人参の胡麻サラダ みそ汁	 ご飯 鮭のあまから煮 鶏肉と野菜の塩炒め みそ汁 フルーツ(オレンジ)	 ご飯 豚肉と野菜の豆乳クリーム煮 トマトとキャベツのサラダ スープ	 中華風冷やしソーメン じゃが芋のごまがらめ フルーツ(オレンジ)			
栄養価	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 284/13.0/9.7/38.2/0.7	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 292/14.1/6.3/44.7/0.6	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 268/11.8/7.2/40.4/0.7	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 253/11.9/5.1/40.1/0.8			

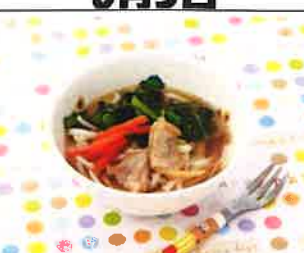
※都合により、献立を変更する場合がございます。

6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
			6月1日	6月2日	6月3日	6月4日	6月5日
おやつ							
			牛乳 ヨーグルトパン	牛乳 チーズ入りふいかけおにぎり スティック野菜	牛乳 粉豆腐のコーンチキミ	牛乳 豆乳小豆いろいろ	牛乳 ミニ鶏うどん
栄養価			Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 170/5.4/5.8/26.2/0.4	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 170/5.8/6.3/25.5/0.3	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 171/9.2/7.6/17.9/0.3	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 197/5.6/4.3/35.4/0.1	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 172/8.6/6.4/20.3/0.6
	6月6日	6月7日	6月8日	6月9日	6月10日	6月11日	6月12日
おやつ							
栄養価	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 136/4.2/4.9/21.3/0.2	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 170/4.3/4.0/29.7/0.4	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 163/7.2/5.0/24.9/0.3	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 189/8.5/7.2/24.9/0.8	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 165/3.7/3.5/32.5/0.1	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 182/5.3/7.2/25.8/0.4
	6月13日	6月14日					
おやつ			 かえるたちの大合唱 楽しそうですね～。 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g/脂質g/炭水化物g/塩分g 169/6.8/7.8/20.8/0.8	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 160/7.0/6.1/19.9/0.4					

※都合により、献立を変更する場合がございます。

6月



1トルキッス献立カレンダー 後半



タイハイ株式会社

	月	火	水	木	金	土	日
			6月15日	6月16日	6月17日	6月18日	6月19日
おやつ							
			牛乳 ヨーグルトパン	牛乳 チーズ入りふりかけおにぎり スティック野菜	牛乳 粉豆腐のコーン千チミ	牛乳 豆乳小豆いろいろ	牛乳 ミニ鶏うどん
栄養価			Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 170/5.4/5.8/26.2/0.4	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 170/5.8/6.3/25.5/0.3	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 171/9.2/7.6/17.9/0.3	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 197/5.6/4.3/35.4/0.1	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 172/8.6/6.4/20.3/0.6
	6月20日	6月21日	6月22日	6月23日	6月24日	6月25日	6月26日
おやつ							
	牛乳 スイートパンフキン フルーツ(黄桃缶)	牛乳 パインの米粉蒸しケーキ	牛乳 あおさ粉巻き納豆	牛乳 きなこ豆乳パンケーキ	牛乳 ピザまん風	牛乳 さつまいもようかん フルーツ(白桃缶)	牛乳 人参おからドーナツ
栄養価	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 138/4.3/4.9/20.5/0.2	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 170/4.3/4.0/29.7/0.4	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 163/7.2/5.0/24.9/0.3	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 189/8.5/7.2/24.9/0.8	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 165/3.7/3.5/32.5/0.1	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 182/5.3/7.2/25.8/0.4
	6月27日	6月28日	6月29日	6月30日			
おやつ					かえるたちの大合唱 楽しそうですね～。 タイハイ(株) 応援サポーター 林家たい平師匠		
	牛乳 大学かぼちゃ 鉄分強化チーズ	牛乳 マカロニミートソース	牛乳 ヨーグルトパン	牛乳 チーズ入りふりかけおにぎり 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 169/6.8/7.8/20.8/0.8	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 160/7.0/6.1/19.9/0.4	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 170/5.4/5.8/26.2/0.4	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 170/5.8/6.3/25.5/0.3			

※都合により、献立を変更する場合がございます。



雨の季節になりました。紫陽花が色づき始め、梅雨の気配を少しずつ感じることができるでしょう♪
この時期は湿度の高いジメジメとした空気や雨に体調を崩しやすくなります。また、食中毒の原因となる細菌が繁殖しやすい季節です。手洗いを十分にいき、衛生管理に気を付けながら元気に過ごしましょう！

◆◆◆6月は「食育月間」です◆◆◆

平成17年に「食育基本法」が施行され、「食育推進基本計画」により、毎年6月は食育月間、毎月19日は食育の日と定められました。

「食育」と聞くと特別なことのように思ってしまうかもしれませんが、なにげなく行っている日々の声掛けも十分な食育です。おはしの持ち方や、よく噛んで食べること、食事の前は手洗いすることなど、ご家庭でできることから取り組んでみてください♪

食事のマナー

いただきます！



「命をいただく」という意味もこめられた食事のあいさつ。食事の時間を感じるためにも大切にしましょう。

食事のお手伝い



家族の一員としての自覚が芽生え、社会性や自立心を育みます。たくさんほめるようにし、お手伝いが楽しくなるようにサポートしましょう。

親子でクッキング



料理を通してコミュニケーションを楽しみましょう。特に盛り付けは「これを自分が完成させた」という満足感を味わうことができます。



夏野菜を食べよう



夏野菜は水分を多く含み、体温を下げる働きがあります。汗をかくて失われるミネラルやビタミン類も豊富で、だるさや疲れをとってくれます。簡単な調理法でおいしく食べられるので、積極的に食べましょう☆

- **トマト**・・・赤い色に含まれるリコピンは、老化防止やがん予防に有効。
- **キュウリ**・・・身体にこもった熱を取り除く作用や、アルコールの代謝を促す。
- **ナス**・・・ビタミン、ミネラル、食物繊維がバランスよく含まれ、生体調節機能に優れる。

★6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です★



厚生労働省、日本歯科医師会、日本学校歯科医会が実施しています。

虫歯とは、虫歯菌が糖類をえさにして酸を発生させることによって歯が溶かされる病気です。だ液の質と量や、虫歯菌の数、糖類の量と滞留時間、歯の質、歯磨きの回数や方法が関係するそうです。

虫歯予防のためには歯磨きの習慣が大切です。特に乳歯は虫歯になりやすく、進行も早いといわれています。子供たち自身で意識して朝・食後・就寝前の歯磨き習慣がつくように声をかけましょう♪

ブクブクうがいができるようになる2歳くらいからは、自分で歯磨きをしたあと、大人がブラシで仕上げすることをお勧めします☆



食中毒を予防しよう！

食中毒を予防する3つのポイント！

気温が高くなり、湿度も増すこれからの季節は食中毒の発生が心配されます。味、臭いに変化はなく、気づかずに食べてしまう・・・ということがあるので、きちんと予防しましょう。

1. につけない

清潔・洗浄・手洗い

洗う・別々に使う・包む



2. 増やさない

低温管理・乾燥

冷蔵・冷凍保存



3. やっつける

加熱・消毒

食材・器具の殺菌



家庭での食中毒対策

●手は石鹸で、洗える食材(野菜など)は流水でしっかりと洗う。生肉や鮮魚はラップやビニール袋でしっかり包み、他の食材に触れないようにする。まな板と包丁は「生肉・鮮魚など加熱する食材用」と「生野菜や調理済み食材用」で2つ以上用意。

●冷凍食品は室温での解凍は避け、電子レンジや冷蔵庫で解凍。作った料理は早めに食べきる。
●しっかりと火を通し、特に肉の生焼けに注意。調理器具は使ったらすぐに洗い、できれば熱湯(80℃5分以上)で消毒。

手洗いは簡単でとても有効な予防法！～こまめな手洗いが菌の侵入を防ぐ～



★せっけんを使って丁寧に手洗いする習慣をつけましょう。洗う時間は20～30秒が目安です。

★洗った後は清潔なタオルやペーパーで拭きましょう。タオルの共有はやめましょう。

★こまめに手を洗いましょう。外出先からの帰宅時や調理の前後、食事の前、トイレの後など。

手で口や鼻、目の粘膜などに触れることで菌が体内に侵入することが多いです。
無意識に顔を触る子供たちは特にこまめに手洗いをさせましょう！