



7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 7月1日	土 7月2日	日 7月3日
おひるごはん	<p>アサガオとヒマワリが 元気に咲いていますね!</p> <p>タイハイ(株) 応援サポーター 林家たい平師匠</p>				<p>豚肉の甘辛丼 かぼちゃのさっぱりサラダ みそ汁</p>	<p>鉄分強化! ふいかけご飯 助宗タラのみそ焼き 豚肉と野菜の煮物 すまし汁 ヨーグルト</p>	<p>ご飯 豆腐とエビのくずし煮 鶏レバーの甘辛炒め みそ汁</p>
					Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 274/10.6/6.0/46.3/0.6	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 286/15.0/7.4/40.8/0.8	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 289/14.6/7.1/43.6/0.9
おひるごはん	7月4日	7月5日	7月6日	7月7日	7月8日	7月9日	7月10日
	<p>ご飯 鮭の豆乳クリームソース 切干大根と挽肉の煮物 スープ フルーツ(パイン缶)</p>	<p>ひじきのコーンご飯 豚肉とチンゲン菜のごま炒め 大根と人参のおかか和え みそ汁</p>	<p>ご飯 白系タラのムニエル 小松菜と鶏肉の炒り煮 みそ汁 フルーツ(バナナ)</p>	<p>●七夕そうめん なすととほろのみそ炒め さつまいもの煮物 ヨーグルト</p>	<p>夏野菜カレー 白菜と人参のサラダ スープ フルーツ(オレンジ)</p>	<p>鉄分強化! ふいかけご飯 ツナコロッケ 鶏肉と野菜のソテー みそ汁</p>	<p>ご飯 鶏肉の粉豆腐衣焼き かぼちゃのどろみ煮 すまし汁</p>
栄養価	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 312/14.8/8.4/45.9/0.6	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 274/12.4/7.6/41.0/0.7	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 281/12.6/8.8/39.2/0.5	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 282/10.6/7.1/44.1/0.9	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 266/8.0/5.4/48.4/1.0	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 335/9.9/12.2/49.5/0.7	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 305/13.1/9.7/42.9/0.9
おひるごはん	7月11日	7月12日	7月13日	7月14日			
	<p>ご飯 助宗タラの甘酢あん 鶏肉とフロッキーの炒め物 みそ汁 フルーツ(白桃缶)</p>	<p>ソース焼きうどん さつまいもの甘煮 すまし汁 フルーツ(オレンジ)</p>	<p>ご飯 ポークチャップ チンゲン菜と人参のしらすサラダ みそ汁</p>	<p>ご飯 カラスカレイのごま漬け焼き 鶏肉と白菜の炒め煮 みそ汁 フルーツ(オレンジ)</p>			
栄養価	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 287/13.8/6.9/43.2/0.6	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 256/10.5/5.1/43.4/1.0	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 255/11.3/6.1/39.9/0.9	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 304/12.3/11.9/38.2/0.7			






















※都合により、献立を変更する場合がございます。



7月 リトルキッズ献立カレンダー 後半












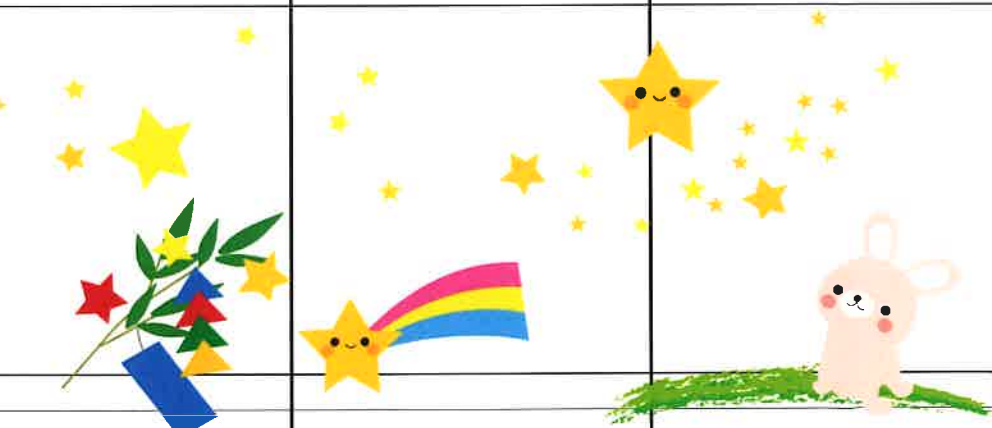




タイハイ株式会社

	月	火	水	木	金 7月15日	土 7月16日	日 7月17日
おひるごはん	 <p>アサガオとヒマワリが 元気に咲いていますね!</p> <p>タイハイ(株) 応援サポーター 林家たい平師匠</p>				 <p>豚肉の甘辛丼 かぼちゃのさっぱりサラダ みそ汁</p>	 <p>鉄分強化! ふいかけご飯 助宗タラのみぞ焼き 豚肉と野菜の煮物 すまし汁 ヨーグルト</p>	 <p>ご飯 豆腐とエビのくずし煮 鶏レバーの甘辛炒め みそ汁</p>
					Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 274/10.6/6.0/46.3/0.6	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 286/15.0/7.4/40.8/0.8	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 289/14.6/7.1/43.6/0.9
おひるごはん	7月18日	7月19日	7月20日	7月21日	7月22日	7月23日	7月24日
	 <p>ご飯 鮭の豆乳クリームソース 切干大根と挽肉の煮物 スープ フルーツ(パイン缶)</p>	 <p>ひじきのコーンご飯 豚肉と千んげん菜のごま炒め 大根と人参のおかか和え みそ汁</p>	 <p>ご飯 白糸タラのムニエル 小松菜と鶏肉の炒り煮 みそ汁 フルーツ(オレンジ)</p>	 <p>●ひまわりライス なすと玉ねぎのツナみそ炒め さつまいもの煮物 ヨーグルト</p>	 <p>夏野菜カレー 白菜と人参のサラダ スープ フルーツ(オレンジ)</p>	 <p>鉄分強化! ふいかけご飯 ツナコロッケ 鶏肉と野菜のソテー みそ汁</p>	 <p>ご飯 鶏肉の粉豆腐衣焼き かぼちゃのどろみ煮 すまし汁</p>
栄養価	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 312/14.8/8.4/45.9/0.6	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 275/12.6/7.6/41.1/0.7	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 280/12.7/8.8/38.9/0.5	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 306/9.3/7.5/52.0/0.5	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 266/8.0/5.4/48.4/1.0	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 335/9.9/12.2/49.5/0.7	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 305/13.1/9.7/42.9/0.9
おひるごはん	7月25日	7月26日	7月27日	7月28日	7月29日	7月30日	7月31日
	 <p>ご飯 助宗タラの甘酢あん 鶏肉とフロッキーの炒め物 みそ汁 フルーツ(白桃缶)</p>	 <p>ソース焼きうどん さつまいもの甘煮 すまし汁 フルーツ(オレンジ)</p>	 <p>ご飯 ポークチャップ 千んげん菜と人参のしらすサラダ みそ汁</p>	 <p>ご飯 カラスカレイのごま漬け焼き 鶏肉と白菜の炒め煮 みそ汁 フルーツ(オレンジ)</p>	 <p>豚肉の甘辛丼 かぼちゃのさっぱりサラダ みそ汁</p>	 <p>鉄分強化! ふいかけご飯 助宗タラのみぞ焼き 豚肉と野菜の煮物 すまし汁 ヨーグルト</p>	 <p>ご飯 豆腐とエビのくずし煮 鶏レバーの甘辛炒め みそ汁</p>
栄養価	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 287/13.8/6.9/43.2/0.6	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 256/10.5/5.1/43.4/1.0	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 255/11.3/6.1/39.9/0.9	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 304/12.3/11.9/38.2/0.7	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 274/10.6/6.0/46.3/0.6	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 286/15.0/7.4/40.8/0.8	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 289/14.6/7.1/43.6/0.9

※都合により、献立を変更する場合がございます。

7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 7月1日	土 7月2日	日 7月3日	
おやつ		<p>アサガオとヒマワリが 元気に咲いていますね!</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 ふんわりどら焼き</p>	 <p>牛乳 お好み焼き</p>	 <p>牛乳 きな粉蒸しパン</p>
栄養価					Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 150/5.5/4.8/22.7/0.4	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 180/8.9/7.2/21.4/0.3	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 162/7.0/5.6/22.7/0.4	
	7月4日	7月5日	7月6日	7月7日	7月8日	7月9日	7月10日	
おやつ	 <p>牛乳 いんごゼリー 大学芋</p>	 <p>牛乳 チーズスコーン</p>	 <p>牛乳 粉豆腐のドーナツ</p>	 <p>牛乳 ジュシー(沖縄風ご飯)</p>	 <p>牛乳 ポパイケーキ</p>	 <p>牛乳 白くま風豆乳寒天</p>	 <p>牛乳 キャロット蒸しパン</p>	
栄養価	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 146/3.6/4.1/25.9/0.2	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 187/7.4/10.0/17.9/1.1	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 171/6.9/8.7/17.6/0.5	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 172/7.5/5.1/25.3/0.3	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 179/5.4/8.7/21.9/0.5	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 141/5.1/4.6/21.7/0.1	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 144/5.7/4.4/22.0/0.4	
	7月11日	7月12日	7月13日	7月14日				
おやつ	 <p>牛乳 きなこ玉 フルーツ(パイン缶)</p>	 <p>牛乳 炊き込みそばろおにぎい スティック野菜</p>	 <p>牛乳 豆乳ホットケーキ</p>	 <p>牛乳 フライドポテト とうもろこし</p>				
栄養価	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 181/10.9/8.9/17.8/0.1	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 185/7.0/6.1/27.2/0.4	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 142/5.2/4.8/21.1/0.4	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 133/4.8/6.9/16.2/0.2				

※都合により、献立を変更する場合がございます。



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 7月15日	土 7月16日	日 7月17日
おやつ		<p>アサガオとヒマワリが 元気に咲いていますね!</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 150/5.5/4.8/22.7/0.4	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 180/8.9/7.2/21.4/0.3	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 162/7.0/5.6/22.7/0.4
	7月18日	7月19日	7月20日	7月21日	7月22日	7月23日	7月24日
おやつ	<p>牛乳 りんごゼリー 大学芋</p>	<p>牛乳 チーズスコーン</p>	<p>牛乳 粉豆腐のドーナツ</p>	<p>牛乳 ジューシー(沖縄風ご飯)</p>	<p>牛乳 ポパイケーキ</p>	<p>牛乳 白くま風豆乳寒天</p>	<p>牛乳 キャロット蒸しパン</p>
栄養価	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 146/3.6/4.1/25.9/0.2	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 187/7.4/10.0/17.9/1.1	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 171/6.9/8.7/17.6/0.5	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 172/7.5/5.1/25.3/0.3	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 179/5.4/8.7/21.9/0.5	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 141/5.1/4.6/21.7/0.1	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 144/5.7/4.4/22.0/0.4
	7月25日	7月26日	7月27日	7月28日	7月29日	7月30日	7月31日
おやつ	<p>牛乳 きなこ玉 フルーツ(パン缶)</p>	<p>牛乳 炊き込みとほろおにぎり スティック野菜</p>	<p>牛乳 豆乳ホットケーキ</p>	<p>牛乳 フライドポテト とうもろこし</p>	<p>牛乳 ふんわりどら焼き</p>	<p>牛乳 お好み焼き</p>	<p>牛乳 きな粉蒸しパン</p>
栄養価	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 181/10.9/8.9/17.8/0.1	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 185/7.0/6.1/27.2/0.4	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 142/5.2/4.8/21.1/0.4	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 133/4.8/6.9/16.2/0.2	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 150/5.5/4.8/22.7/0.4	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 180/8.9/7.2/21.4/0.3	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 162/7.0/5.6/22.7/0.4

※都合により、献立を変更する場合がございます。

7月 食育だより

梅雨が明けると、いよいよ本格的な夏が始まります。この時期は急に暑くなるので、体調を崩しやすくなります。食事はしっかりと、水分補給もこまめにしましょう♪

また、7月といえば七夕ですね☆ 地域により風習は異なりますが、色とりどりの短冊に願い事を書いて笹に結びつけ、夏の夜のひとときを家族みんなで楽しみましょう。

★七夕(たなばた)

七夕「たなばた」または「しちせき」とも読み、古くから行われている日本のお祭り行事で、一年間の重要な節句をあらわす五節句のひとつにも数えられています。毎年7月7日の夜に、願いごとを書いた色とりどりの短冊や飾りを笹の葉につるし、星にお祈りをする習慣が今も残ります。

七夕にそうめんを食べる風習にも意味があります。古代中国に「7月7日に※索餅(さくべい)を食べると1年間無病息災で過ごせる」という伝説があり、奈良時代に索餅が日本に伝えられると宮中行事に取り入れられ一般に広がっていきました。やがて索餅はそうめんへと変わり、七夕にそうめんを食べるようになったと言われています。

※索餅とは小麦粉のお菓子のようなものだと考えられています。

おいしく食べよう とうもろこしは今が旬!

一般的に食べられているとうもろこしは、スイートコーン(甘味種)といわれ、みずみずしく甘みが強いタイプです。主な成分は糖質ですが、ビタミンB群、ビタミンE、カリウム・マグネシウムなどのミネラル、食物繊維をバランスよく含んでいます。自然な甘味があり、腹もちもよいので夏のおやつに最適です。食欲が落ちた時のエネルギー補給にもなります。子ども達が大好きなとうもろこしですが、皮のついた丸ごと一本を見たことがない場合もあるでしょう。実の数だけある長いひげや、緑の皮を実際に見せ、ぜひご家庭でも皮むきにチャレンジし、楽しんで味わってみてください。



咀嚼の大切さ

食事をするときに「噛む」ことをどれだけ意識していますか？ 噛むことは食べ物を噛みくだくだけでなく、身体にうれしいことがいっぱいです。

- ①肥満予防
- ②集中力・記憶力アップ
- ③むし歯予防
- ④食べ物の消化・吸収アップ

食事の時間が短かったり、せかしたりすると、どうしても噛まずに飲み込んでしまいます。食事時間は30分程度とり、「カミカミだよ」「よく噛んで食べるとおいしくなるよ」などと声かけをしながら、よく噛む習慣をつけましょう。

熱中症に注意！こどもの特徴

熱中症は、暑い環境の下で身体機能が適応できなくなった状態の総称で、症状の一つに脱水症状があります。こまめな水分補給に加え、通気性の良いゆったりとした服装をさせ、外出時には帽子をかぶせましょう。また、扇風機やエアコンで適度に気温や湿度を下げたり、風通しの良い場所にいるなど普段から予防を意識してください。

1. 体温や血圧の調節がうまくできない

体にこもった熱をうまく発散できず、暑さに体調が影響を受けやすい。



2. 照り返しの影響を受けやすい

身長が低く、地面からの照り返しの熱の影響で大人が感じるよりも高温の環境になっている。



3. 暑さに気づきにくい

遊びに夢中になりのどの渇きに気づかず脱水症状が起こりやすい。自発的な水分補給や衣類の調節ができない。



4. 大人より脱水症状の悪化が早い

体内の水分割合が大人より高いため脱水症状を起こしやすく、わずかな時間で熱中症が悪化する場合がある。

