

8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 8月1日	火 8月2日	水 8月3日	木 8月4日	金 8月5日	土 8月6日	日 8月7日
おひるごはん	 ご飯 カラスカレイの甘辛だれ 豚肉と小松菜の煮物 みそ汁 フルーツ(黄桃缶)	 冷やし鶏ソーメン かぼちゃのごまがらめ フルーツ(オレンジ)	 ご飯 豆腐と豚肉の煮物 大根と人参のサラダ みそ汁	 ●金魚飯(岐阜県) 鶏ちゃん焼き(岐阜県) ポテトサラダ おまし汁 フルーツ(オレンジ)	 エビの米粉かき揚げ丼 千ゲン菜のそぼろ煮 みそ汁 フルーツ(バナナ)	 鉄分強化! ふりかけご飯 鶏肉のケチャップ炒め ツナ炒り粉豆腐 みそ汁	 ご飯 豆腐の和風野菜あん 鶏レバーの甘辛揚げ おまし汁
栄養価	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 282/11.5/7.4/43.5/0.6	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 262/12.1/5.2/41.7/0.8	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 277/11.4/7.1/42.7/0.5	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 320/12.4/10.0/47.4/1.0	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 340/12.3/9.4/52.7/0.7	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 311/13.3/10.4/42.4/1.0	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 269/12.0/7.8/39.9/0.9
	8月8日	8月9日	8月10日	8月11日	8月12日	8月13日	8月14日
おひるごはん	 豚丼 大根サラダ みそ汁	 ご飯 カラスカレイのコロコロ甘辛揚げ 鶏肉と千ゲン菜のくたくた煮 みそ汁 フルーツ(パイン缶)	 ご飯 鶏肉と夏野菜のトマト煮込み ほうれん草のコーンサラダ みそ汁	 鉄分強化! ふりかけご飯 鮭の照り焼き 白菜とひじきのそぼろ煮 みそ汁 フルーツ(オレンジ)	 ポークカレーライス きゅうりとワカメのサラダ スープ フルーツ(みかん缶)	 ご飯 白糸タラのムニエル ささみとキャベツのおかか和え みそ汁 フルーツ(オレンジ)	 ご飯 豚肉のとろみ煮 じゃが芋のあおさ粉炒め みそ汁
栄養価	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 256/10.4/7.0/39.3/0.6	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 324/10.8/11.7/46.5/0.7	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 304/12.2/9.9/42.8/0.8	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 299/16.2/8.2/41.5/0.8	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 279/8.6/6.5/48.5/1.1	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 230/13.6/3.1/38.7/0.5	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 270/10.9/4.5/48.7/0.6
おひるごはん		<p>夏はたのしいことがいっぱいあるね~</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							

※都合により、献立を変更する場合がございます。



1000kcal献立カレンダー 後半



タイハイ株式会社

	月 8月15日	火 8月16日	水 8月17日	木 8月18日	金 8月19日	土 8月20日	日 8月21日
おひるごはん							
	ご飯 カラスカレイの甘辛だれ 豚肉と小松菜の煮物 みそ汁 フルーツ(黄桃缶)	冷やし鶏ソーメン かぼちゃのごまがらめ フルーツ(洋梨缶)	ご飯 豆腐と豚肉の煮物 大根と人参のサラダ みそ汁	ご飯 鶏肉の甘酢炒め ポテトサラダ みそ汁	エビの米粉かき揚げ丼 チンゲン菜のそぼろ煮 みそ汁 フルーツ(バナナ)	鉄分強化! ふいかけご飯 鶏肉のケチャップ炒め ツナ炒り粉豆腐 みそ汁	ご飯 豆腐の和風野菜あん 鶏レバーの甘辛揚げ すまし汁
栄養価	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 284/11.8/7.4/43.4/0.6	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 273/12.3/5.2/42.9/0.8	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 273/11.7/7.2/41.3/0.5	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 313/11.4/9.5/47.5/0.7	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 340/12.3/9.4/52.7/0.7	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 311/13.3/10.4/42.4/1.0	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 269/12.0/7.8/39.9/0.9
	8月22日	8月23日	8月24日	8月25日	8月26日	8月27日	8月28日
おひるごはん							
	豚丼 大根サラダ みそ汁	ご飯 カラスカレイのコロコロ甘辛揚げ 鶏肉とチンゲン菜のくたくた煮 ●冷やし汁風(宮崎県) ヨーグルト	ご飯 鶏肉と夏野菜のトマト煮込み ほうれん草のコーンサラダ みそ汁	鉄分強化! ふいかけご飯 鮭の照り焼き 白菜とひじきのそぼろ煮 みそ汁 フルーツ(オレンジ)	ポークカレーライス きゅうりとワカメのサラダ スープ フルーツ(梨)	ご飯 白糸タラのムニエル ささみとキャベツのおかか和え みそ汁 フルーツ(オレンジ)	ご飯 豚肉のとろみ煮 ジャガ芋のあおさ粉炒め みそ汁
栄養価	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 256/10.4/7.0/39.3/0.6	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 342/12.9/13.8/43.9/0.8	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 304/12.2/9.9/42.8/0.8	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 299/16.2/8.2/41.5/0.8	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 272/8.6/6.5/47.3/1.1	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 230/13.6/3.1/38.7/0.5	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 269/10.7/4.5/48.6/0.6
	8月29日	8月30日	8月31日	<div data-bbox="1380 1459 1736 1963" data-label="Image"> </div> <div data-bbox="1706 1459 2226 1606" data-label="Text"> <p>夏はたのしいことが いっぱいあるね~</p> </div> <div data-bbox="1855 1648 2181 1795" data-label="Text"> <p>タイハイ(株) 応援サポーター 林家たい平師匠</p> </div> <div data-bbox="2240 1449 2775 1953" data-label="Image"> </div>			
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 278/11.6/7.4/42.5/0.6	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 258/12.0/5.2/41.2/0.8	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 277/11.4/7.1/42.7/0.5				
















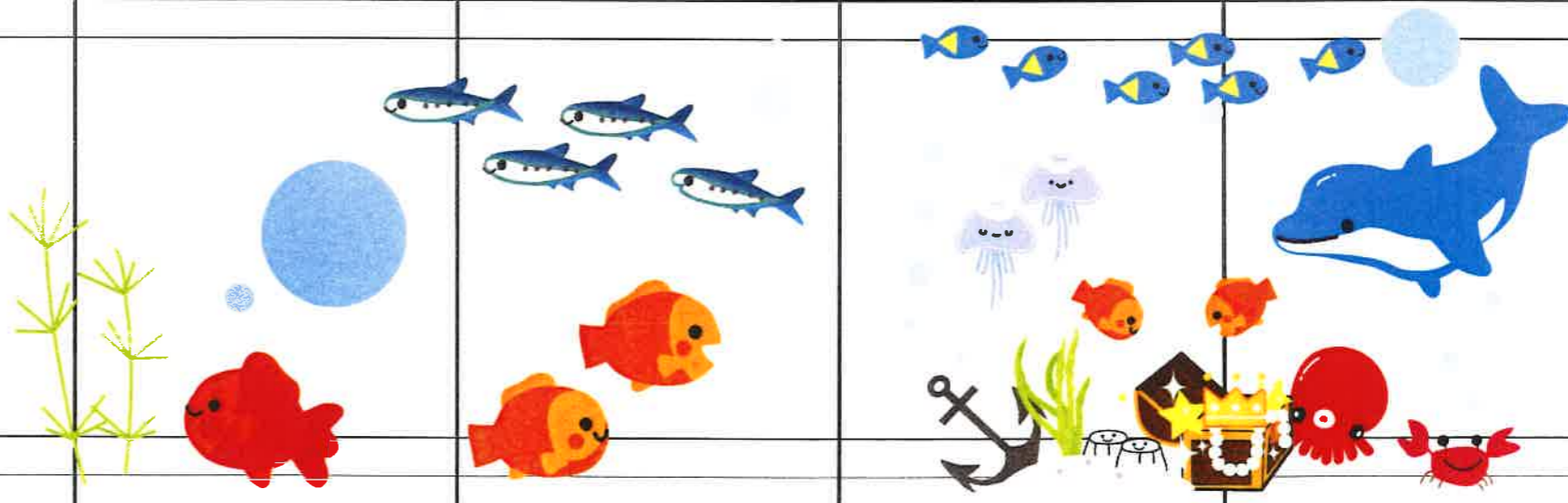
※都合により、献立を変更する場合がございます。

8月

「トルキッス献立カレンダー」前半



タイハイ株式会社

	月 8月1日	火 8月2日	水 8月3日	木 8月4日	金 8月5日	土 8月6日	日 8月7日
おやつ	 牛乳 ツナと人参のおやき風	 牛乳 粉豆腐+ゲット	 牛乳 カラメル風おふラスク 鉄分強化チーズ	 牛乳 冷やしわかめうどん	 牛乳 さつまいもようかん フルーツ(パン缶)	 牛乳 あめさ粉巻き納豆	 牛乳 ヘルシーくずもち
栄養価	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 139/6.3/7.6/13.0/0.2	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 183/10.4/11.3/11.4/0.5	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 149/6.5/9.7/10.0/0.8	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 129/5.3/3.6/20.6/0.6	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 163/3.7/3.5/32.4/0.1	Kcal/タンパク/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/脂質g/炭水化物g/塩分g 130/6.6/6.4/13.1/0.1
	8月8日	8月9日	8月10日	8月11日	8月12日	8月13日	8月14日
おやつ	 牛乳 豆乳スイートパンプキン	 牛乳 おからホットケーキ	 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 ミニナポリタン	 牛乳 じゃこそぼろチャーハン	 牛乳 米粉の小豆ケーキ
栄養価	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 152/4.4/5.4/25.1/0.2	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 157/6.3/5.4/23.8/0.4	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 143/6.7/5.9/18.1/0.1	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 170/4.9/8.1/21.6/0.5	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 177/7.7/6.7/22.9/0.4	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 179/7.4/6.6/24.3/0.5	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 200/6.8/8.4/25.3/0.4
おやつ			<p>夏はたのしいことが いっぱいあるね~</p>				
栄養価							
















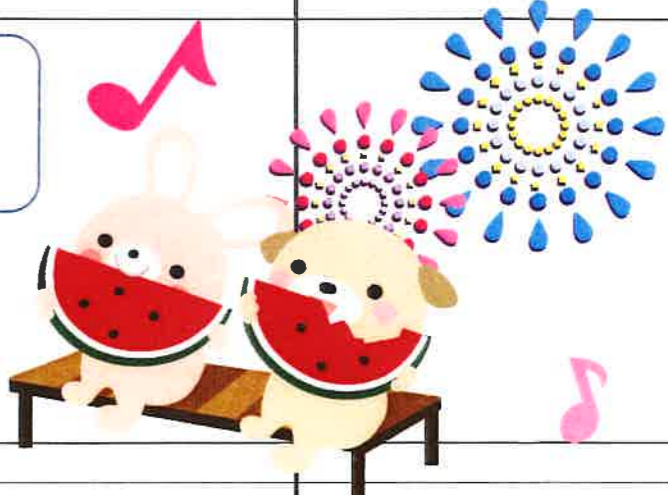



※都合により、献立を変更する場合がございます。

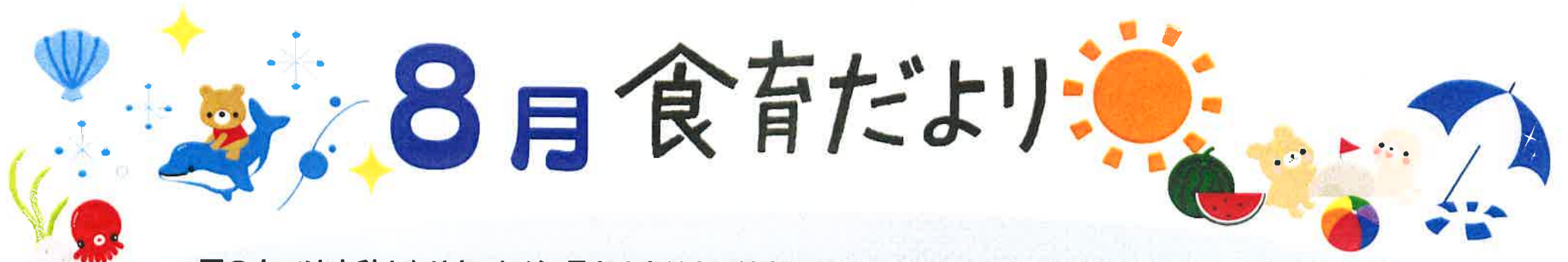
8月

「トルキッス献立カレンダー」後半



タイハイ株式会社

	月 8月15日	火 8月16日	水 8月17日	木 8月18日	金 8月19日	土 8月20日	日 8月21日
おやつ	 牛乳 ツナと人参のおやき風	 牛乳 粉豆腐ナゲット	 牛乳 カラメル風おふラスク 鉄分強化チーズ	 牛乳 冷やしわかめうどん	 牛乳 さつまいもようかん フルーツ(パン缶)	 牛乳 あおさ粉巻き納豆	 牛乳 ヘルシーくずもち
栄養価	kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 140/6.3/7.6/13.0/0.2	kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 183/10.4/11.3/11.4/0.5	kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 149/6.5/9.7/10.0/0.8	kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 130/5.3/3.6/20.8/0.6	kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 163/3.7/3.5/32.4/0.1	kcal/タンパク/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/脂質g/炭水化物g/塩分g 130/6.6/6.4/13.1/0.1
	8月22日	8月23日	8月24日	8月25日	8月26日	8月27日	8月28日
おやつ	 牛乳 豆乳スイートパンプキン	 牛乳 おからホットケーキ	 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 ミニポリタン	 牛乳 じゃこそぼろチャーハン	 牛乳 米粉の小豆ケーキ
栄養価	kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 152/4.4/5.4/25.1/0.2	kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 157/6.3/5.4/23.8/0.4	kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 143/6.7/5.9/18.1/0.1	kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 170/4.9/8.1/21.6/0.5	kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 177/7.7/6.7/22.9/0.4	kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 179/7.4/6.6/24.3/0.5	kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 200/6.8/8.4/25.3/0.4
	8月29日	8月30日	8月31日	 <p>夏はたのしいことが いっぱいあるね~</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 ツナと人参のおやき風	 牛乳 粉豆腐ナゲット	 牛乳 カラメル風おふラスク 鉄分強化チーズ				
栄養価	kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 139/6.3/7.6/13.0/0.2	kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 183/10.4/11.3/11.4/0.5	kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 149/6.5/9.7/10.0/0.8	※都合により、献立を変更する場合がございます。			



8月食育だより

暦の上では立秋となりましたが、暑さはまだまだ続きます。

冷房や冷たい飲み物の飲み過ぎに注意して、暑さに負けない体力づくりを心がけましょう☆

室内にいても外出していても水分補給は欠かさずにとるようにし、熱中症や夏バテに気を付けて夏を乗り切りましょう！



食事と生活習慣で夏バテ予防！



夏バテってどんな状態？

『夏バテ』は医学的な用語ではありませんが、夏の暑さによる体調不良の総称です。主な自覚症状としては、「疲れがとれない」「食欲がなくなる」「よく眠れない」などがあります。夏バテを予防・改善するポイントは大きく分けて4つです！

1 栄養バランスの良い食事

たんぱく質、ビタミン、ミネラルを積極的にとりましょう。夏バテ知らずの丈夫な体を作ってくれます！

●たんぱく質(卵・肉・魚・大豆製品・牛乳)

●ビタミンC(野菜・果物)

●ビタミンB1(豚肉・レバー・枝豆・豆腐)

●ミネラル(海藻・乳製品・レバー・夏野菜)



2 不足しがちな水分をしっかり補給

『早め・こまめ』な水分補給を心がけましょう。喉が渴いたと思った時にはすでに脱水が始まっているので、少ない量でもこまめな水分補給が大切です。大量に汗をかいた際は、真水ではなく適度な塩分と糖分を含み吸収率にも優れた経口補水液やスポーツドリンクを活用しましょう。

3 睡眠の質

気温・湿度が高く寝苦しい日には、エアコン・扇風機を活用しましょう。一晩中かけ続けず、1～2時間でスイッチが切れるようにタイマーを設定し、扇風機は風が直接体に当たらないように工夫してください。

4 適度な運動

人は発汗で体温調節をしている為、汗をかく能力を高めることも夏バテ予防につながります。ただし、炎天下での激しい運動は熱中症につながる危険があるので避けましょう。

夏野菜で体の中から涼しく♪



きゅうりやトマト、冬瓜など、夏野菜は水分をたっぷり含んでいます。そのため、汗で奪われた水分を補給したり、涼しく過ごせるように体を冷やしたりする作用があります。

また、利尿作用のあるカリウムも豊富です。暑さでとり過ぎてしまった水分をしっかり排出して、体内の水分量を調節してくれます。夏野菜を食べて、元気に夏を乗り切りましょう♪



体の冷やしすぎに注意☆

今年も暑い日が続いています！

夏休み中は大人に合わせた生活リズムになって冷房の効かせ過ぎや冷たいものとり過ぎで、体を冷やしてしまいがちです。

消化吸収能力が未発達なところに、冷たいものを食べたり飲んだりする機会が増えると、胃腸の働きが低下し、下痢などをおこしやすくなります。

規則正しい生活リズムを守る、冷房を調節する、温かい飲み物を飲むなど配慮が必要です。

また、冷房の効いた家の中ばかりいなくて、外で元気に遊んでいっぱい汗をかくことも大切です！ ゆっくり休養し、温かいお風呂に入ってから休むようにしましょう♪



紫外線にご用心！



夏は紫外線が多い季節です。強い紫外線を直接浴びないように、帽子や長袖の衣類、日焼け止めなどを上手に利用して下さい♪ 特にプールや海、山などに行くときは大人が見守り、直射日光に長時間あたらぬように十分注意しましょう。また、夏の外遊びは体力を消耗するので、水分補給や適度な休息も大切です。