

リ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
				9月1日	9月2日	9月3日	9月4日
おひるごはん				鉄分強化！ふりかけご飯 鶏肉と小松菜の中華炒め 白菜と人参のサラダ みそ汁	ケチャップライス さつまいものグラタン風 スープ ヨーグルト	ご飯 助宗タラのおろし煮 豚肉とじゃが芋の醤油炒め みそ汁 フルーツ(オレンジ)	ご飯 豆腐と野菜のツナ煮 鶏レバーの甘辛炒め みそ汁
				Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 268/9.5/7.6/41.8/0.8	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 312/11.2/8.8/48.8/0.7	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 270/13.5/5.2/44.0/0.7	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 296/14.1/9.2/40.5/1.0
	9月5日	9月6日	9月7日	9月8日	9月9日	9月10日	9月11日
おひるごはん	なすのナポリタン ほうれん草のコーンサラダ スープ	カレーライス 大根ときゅうりのごまサラダ スープ フルーツ(りんご)	鉄分強化！ふりかけご飯 白糸タラの甘酢漬け 鶏肉と白菜の煮物 みそ汁 フルーツ(バナナ)	ご飯 千キン/デー チンゲン菜と人参のしらす和え みそ汁	人参ライス ●さつまいものお月見コロッケ 茹で豚ときゅうりのコーンサラダ フルーツ(うさちゃんりんご)	ご飯 鮭の和風ムニエル 鶏ささみと大根のとうみ煮 みそ汁 ヨーグルト	納豆ごはん 鶏肉のから揚げ 白菜と人参のおかか和え すまし汁
	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 246/10.6/8.5/32.8/0.8	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 271/8.2/6.5/47.9/1.0	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 280/12.1/6.5/44.4/0.8	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 280/11.4/8.7/39.7/0.9	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 394/9.5/12.4/65.1/0.4	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 288/16.2/7.4/40.7/0.7	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 322/14.4/12.5/39.3/0.7
	9月12日	9月13日	9月14日				
おひるごはん	肉うどん かぼちゃの信田煮 フルーツ(オレンジ)	豚肉の甘辛丼 さっぱりポテトサラダ みそ汁	ご飯 カラスカレイの磯パン粉揚げ 切干大根の煮物 みそ汁 フルーツ(バナナ)	ススキとコスモスが綺麗ですね～。 タイハイ(株) 応援サポーター 林家たい平師匠			
	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 284/12.5/9.3/37.0/0.8	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 256/10.6/5.2/43.2/0.6	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 315/11.7/10.0/46.3/0.5				

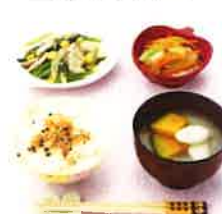
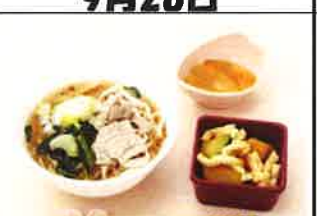
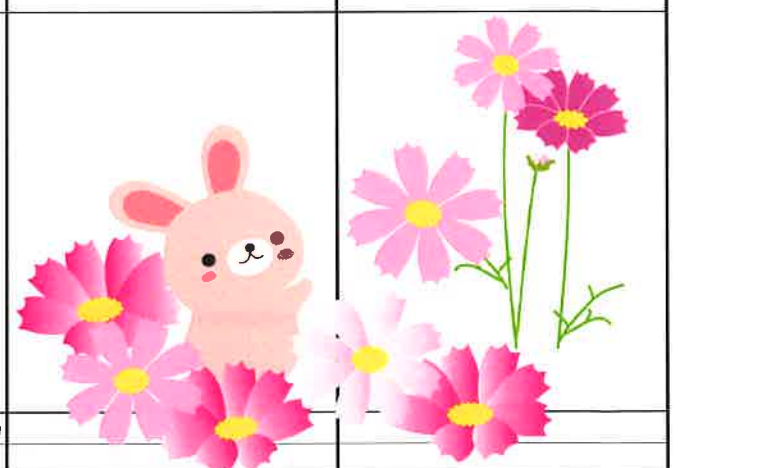
※都合により、献立を変更する場合がございます。



「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
				9月15日	9月16日	9月17日	9月18日
おひるごはん	 ススキとコスモスが綺麗ですね～。	 タイハイ(株) 応援サポーター 林家たい平師匠		 鉄分強化！ふいかけご飯 鶏肉と小松菜の中華炒め 白菜と人参のサラダ みそ汁	 ケチャップライス さつまいものグラタン風 スープ ヨーグルト	 ご飯 助宗タラのおろし煮 豚肉とじゃが芋の醤油炒め みそ汁 フルーツ(オレンジ)	 ご飯 豆腐と野菜のツナ煮 鶏レバーの甘辛炒め みそ汁
				Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 268/9.5/7.6/41.8/0.8	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 313/11.2/8.8/49.4/0.7	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 270/13.5/5.2/44.0/0.7	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 296/14.1/9.2/40.5/1.0
				9月19日	9月20日	9月21日	9月22日
おひるごはん	 なすのナポリタン ほうれん草のコーンサラダ スープ	 カレーライス 大根とブロッコリーのごまサラダ スープ フルーツ(白桃缶)	 鉄分強化！ふいかけご飯 白系タラの甘酢漬け 鶏肉と白菜の煮物 みそ汁 フルーツ(オレンジ)	 ご飯 チキンソテー チンゲン菜と人参のしらす和え みそ汁	 ●さつまいもにぎり 豚肉ときこののみそ炒め きゅうりとキャベツのサラダ フルーツ(りんご)	 ご飯 鮭の和風ムニエル 鶏ささみと大根のとうもろ煮 みそ汁 ヨーグルト	 納豆ごはん 鶏肉のから揚げ 白菜と人参のおかか和え すまし汁
	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 246/10.6/8.5/32.8/0.8	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 279/8.7/6.4/48.8/1.0	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 279/12.2/6.5/44.1/0.8	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 280/11.4/8.7/39.7/0.9	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 275/10.1/6.8/46.0/0.5	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 288/16.2/7.4/40.7/0.7	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 322/14.4/12.5/39.3/0.7
	9月26日	9月27日	9月28日	9月29日	9月30日		
おひるごはん	 肉うどん かぼちゃの信田煮 フルーツ(黄桃缶)	 豚肉の甘辛丼 さっぱりポテトサラダ みそ汁	 ご飯 カラスカレイの磯パン粉焼き 切干大根の煮物 みそ汁 フルーツ(バナナ)	 鉄分強化！ふいかけご飯 鶏肉と小松菜の中華炒め 白菜と人参のサラダ みそ汁	 ケチャップライス さつまいものグラタン風 スープ ヨーグルト		
	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 281/12.4/9.3/35.5/0.8	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 256/10.6/5.2/43.2/0.6	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 315/11.7/10.0/46.3/0.5	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 268/9.5/7.6/41.8/0.8	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 312/11.2/8.8/48.8/0.7		
	9月26日	9月27日	9月28日	9月29日	9月30日		

※都合により、献立を変更する場合がございます。



10月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
				9月1日	9月2日	9月3日	9月4日
おやつ							
栄養価				kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 157/7.4/6.4/19.4/0.4	kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 163/7.2/5.6/21.2/0.6	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 150/5.5/4.8/22.7/0.4
	9月5日	9月6日	9月7日	9月8日	9月9日	9月10日	9月11日
おやつ							
栄養価	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 136/4.2/4.1/24.0/0.2	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 199/8.8/8.8/21.7/0.3	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	kcal/タンパクg/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g/脂質g/炭水化物g/塩分g 119/4.1/4.0/19.4/0.2
	9月12日	9月13日	9月14日				
おやつ				ススキとコスモスが綺麗ですね～。			
栄養価	kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 174/5.8/6.1/26.6/0.3	kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 126/4.4/4.2/19.5/0.2	kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 181/8.4/7.0/22.3/0.6	タイハイ(株) 応援サポーター 林家たい平師匠			

※都合により、献立を変更する場合がございます。



「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
				9月15日	9月16日	9月17日	9月18日
おやつ		ススキとコスモスが綺麗ですね～。 タイハイ(株) 応援サポーター 林家たい平師匠					
				牛乳 きなこ豆乳パンケーキ	牛乳 ミニ焼うどん(ソース味)	牛乳 チーズスコーン	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 157/7.4/6.4/19.4/0.4	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 163/7.2/5.6/21.2/0.6	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 150/5.5/4.8/22.7/0.4
	9月19日	9月20日	9月21日	9月22日	9月23日	9月24日	9月25日
おやつ							
	牛乳 あおさ粉巻き納豆	牛乳 大学かぼちゃ フルーツ(洋梨缶)	牛乳 粉豆腐のドーナツ	牛乳 マカロニ豆乳クリームソース	牛乳 きな粉蒸しパン	牛乳 おからホットケーキ	牛乳 ごまみそいももち風 フルーツ(みかん缶)
栄養価	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 139/4.3/4.1/23.0/0.2	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 199/8.8/8.8/21.7/0.3	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	Kcal/タンパクg/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g/脂質g/炭水化物g/塩分g 119/4.1/4.0/19.4/0.2
	9月26日	9月27日	9月28日	9月29日	9月30日		
おやつ							
	牛乳 チーズ入りふいかけおにぎり スティック野菜	牛乳 人参のおやき フルーツ(パイ缶)	牛乳 肉まん風	牛乳 きなこ豆乳パンケーキ	牛乳 ミニ焼うどん(ソース味)		
栄養価	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 175/5.7/6.1/26.6/0.3	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 126/4.4/4.2/19.5/0.2	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 181/8.4/7.0/22.3/0.6	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 157/7.4/6.4/19.4/0.4	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 163/7.2/5.6/21.2/0.6		

※都合により、献立を変更する場合がございます。



9月に入って日中はまだ暑さが残りますが、朝夕の風は秋の気配を感じさせるようになりました。

夏の疲れが出てくるこの時期、早寝早起きや3食しっかりとご飯を食べて、生活リズムを見直しましょう♪

また、これからは「秋」本番！芸術の秋・読書の秋・スポーツの秋・食欲の秋と、いろいろな秋を満喫しましょう☆

！防災意識を高めましょう

9月1日は防災の日です。

防災の日とは・・・

政府や地方公共団体など関係諸機関をはじめ多くの国民が、台風・豪雨・豪雪・洪水・高潮・地震・津波等の災害についての認識を深めること。災害への備えを充実強化することによって、被害を未然に防止・軽減することを目的として制定された防災啓発デーです。9月1日の防災の日から1週間を「防災週間」としています。

参考：「防災の日」及び「防災週間」について：防災情報のページ - 内閣府

☆乳幼児のための非常用持ち出し袋☆

乳幼児がいる家庭では、次のようなものが非常時には必ず必要となります。最低3日分は用意しておきましょう！

- | | |
|---------|---------------------|
| ○紙おむつ | ○着替え |
| ○常備薬 | ○体温計 |
| ○履き替えの靴 | ○おやつ |
| ○毛布 | ○赤ちゃんがいるならミルクと哺乳瓶など |

その他、かさばらない玩具や折り紙など、子供が好きな遊び道具を入れておくと、避難所で役に立ちます♪

中秋の名月「お月見」

中秋の名月を「十五夜」ともいい、秋の美しい月を見ながら農作物の収穫に感謝したり、豊作の祈願をする日といわれてきました。この習慣は平安時代に一般的となり、だんごや里芋など月に見立てた丸い物と、ススキや秋の七草をお供えします。月の神様の※依り代は稲穂ですが、お月見の時期に稲穂がなかったために、形の似ているススキを供えるようになったと考えられています。また、ススキは葉先のとんがりやに邪気をはらう力があるとされています。2022年の十五夜は、9月10日(土)です。ご家庭でも丸い物を食卓に並べて、お月見気分を味わってみましょう。

※依り代(よりしろ)とは？

精霊が、依り憑くものや場所などのことをいいます。依り代の対象は、樹木や岩石、人形、人間などと考えられています。



ご飯食を見直そう！

毎日の食事は元気に活動していく上で欠かせません。数多くの食べ物の中でも、ご飯(お米)には体を作るたんぱく質と、エネルギーになる炭水化物が含まれています。このように、ご飯は生活の為に必要な栄養成分を含む基本的な食べ物なのです。

☆お米の栄養

お米の主な栄養成分は**炭水化物**です。炭水化物はエネルギーのもと(熱や力になる)になるので、成長期にはとても大切な栄養素です。また、お米に含まれているたんぱく質は、穀物の中でも質の良いものだと言われています。

☆ご飯を食べると、いい事いっぱい！

ご飯は粒でできているので、粉からできているパンや麺類よりも、ゆっくりと体に消化・吸収されていきます。その為、**ご飯はおなかのすきに、く、腹持ちが良い食べ物**なのです。

更に、粒のまま食べるご飯は自然と噛む回数が増えます。よく噛むことで、**脳や体に刺激を与えて、体を目覚めさせる**のです！最近の子供たちはやわらかい食べ物を好む傾向があることから、噛む力が低下していることが懸念されています。日頃からご飯をよく噛んで食べ、噛む力を強くしていきましょう♪



☆ご飯を主食にすると、主菜・副菜が揃いやすい

ご飯・パンなどの主食、魚・肉料理などの主菜、野菜料理などの副菜の3つの料理を揃えると、自然に栄養バランスの良い食事になります☆

主食は、他の料理のつなぎとしての役割、つまり他の料理のリード役を担っています。ご飯は味が淡泊で、**どんな食品・料理法・味付けの料理ともよく合います**。その為、ご飯を主食にすると、主菜・副菜が揃いやすくなります。

