



# 11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 11月1日	水 11月2日	木 11月3日	金 11月4日	土 11月5日	日 11月6日	
おひるごはん							
	ご飯 ハンバーグケチャップソース トマトとワカメのサラダ みそ汁	ご飯 白糸タラのねぎ風味焼き 厚揚げともやしの煮物 みそ汁 フルーツ(柿)	ご飯 豚肉と野菜のトマト煮 きゅうりとコーンのごまサラダ スープ	ご飯 千キンのパン粉焼き 白菜のしらす煮 みそ汁	鉄分強化! ふいかけご飯 助宗タラの和風ステーキ 豚肉と大根の煮物 みそ汁 フルーツ(りんご)	ご飯 高野豆腐の豆乳クリーム焼き 鶏しバーのケチャップ煮 みそ汁	
栄養価	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 302/11.7/9.3/44.3/0.8	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 302/14.0/9.7/41.9/0.6	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 267/10.8/7.1/41.3/0.7	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 304/12.9/10.6/40.1/0.7	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 248/11.0/4.3/44.0/0.7	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 328/14.6/9.6/47.3/1.0	
11月7日	11月8日	11月9日	11月10日	11月11日	11月12日	11月13日	
おひるごはん							
	カレーライス マカロニサラダ スープ フルーツ(オレンジ)	ご飯 助宗タラの竜田焼き 鶏肉とキャベツの煮物 みそ汁 フルーツ(柿)	けんちんうどん かぼちゃのそぼろあん フルーツ(バナナ)	ご飯 鮭の甘酢漬け 小松菜のごま和え みそ汁 フルーツ(りんご)	ご飯 豆腐と鶏肉のうま煮 きゅうりとコーンのツナサラダ すまし汁	鉄分強化! ふいかけご飯 白糸タラの照り焼き 豚じゃが みそ汁 フルーツ(オレンジ)	ご飯 鶏肉と野菜のとろみ煮 切干大根サラダ みそ汁
栄養価	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 289/8.9/5.5/52.8/1.0	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 262/12.2/6.0/41.1/0.8	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 254/10.4/7.0/38.2/0.8	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 261/11.4/6.9/40.4/0.7	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 306/12.5/9.3/44.4/0.7	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 271/13.9/5.4/43.5/0.7	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 297/11.1/8.7/44.9/0.8
11月14日	<p>赤と黄色の落ち葉、秋を感じますね。</p> <p>タイハイ(株) 応援サポーター 林家たい平師匠</p>						
おひるごはん	ご飯 カラスカレイとかぶの豆乳煮 玉ねぎとれんこんの醤油炒め みそ汁 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 298/10.7/8.5/46.7/0.8						

※都合により、献立を変更する場合がございます。



# 11月 トルキッス献立カレンダー 後半



タイハイ株式会社

月	火 11月15日	水 11月16日	木 11月17日	金 11月18日	土 11月19日	日 11月20日	
おひるごはん							
	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ちらし寿司</li> <li>●にっこりハンバーグ</li> </ul> みそ汁 フルーツ(柿)	ご飯 白糸タラのおぎ風味焼き 厚揚げともやしの煮物 みそ汁 フルーツ(バナナ)	ご飯 豚肉と野菜のトマト煮 きゅうりとコーンのごまサラダ スープ	ご飯 千金のパン粉焼き 白菜のしらす煮 みそ汁	鉄分強化！ふいかげご飯 助宗タラの和風ステーキ 豚肉と大根の煮物 みそ汁 ヨーグルト	ご飯 高野豆腐の豆乳クリーム焼き 鶏しバーのケチャップ煮 みそ汁	
栄養価	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 322/13.0/9.6/47.7/0.7	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 302/14.0/9.7/41.7/0.6	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 267/10.8/7.1/41.3/0.7	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 304/12.9/10.6/40.1/0.7	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 257/12.1/5.1/43.0/0.7	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 328/14.6/9.6/47.3/1.0	
	11月21日	11月22日	11月23日	11月24日	11月25日	11月27日	
おひるごはん							
	カレーライス マカロニサラダ スープ フルーツ(オレンジ)	ご飯 助宗タラの竜田焼き 鶏肉とキャベツの煮物 みそ汁 フルーツ(柿)	けんちんうどん かぼちゃのどぼろあん フルーツ(バナナ)	ご飯 鮭の甘酢漬け 小松菜のごま和え みそ汁 ヨーグルト	ご飯 豆腐と鶏肉のうま煮 きゅうりとコーンのツナサラダ すまし汁	鉄分強化！ふいかげご飯 白糸タラの照り焼き 豚じゃが みそ汁 フルーツ(オレンジ)	ご飯 鶏肉と野菜のどろみ煮 切干大根サラダ みそ汁
栄養価	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 289/8.9/5.5/52.8/1.0	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 262/12.2/6.0/41.1/0.8	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 254/10.4/7.0/38.2/0.8	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 270/12.5/7.7/39.4/0.7	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 306/12.5/9.3/44.4/0.7	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 271/13.9/5.4/43.5/0.7	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 297/11.1/8.7/44.9/0.8
	11月28日	11月29日	11月30日	<p>赤と黄色の落ち葉、秋を感じますね。</p> <p>タイハイ(株) 応援サポーター 林家たい平師匠</p>			
おひるごはん							
	ご飯 カラスカレイとかぶの豆乳煮 玉ねぎとれんこんの醤油炒め みそ汁 フルーツ(オレンジ)	ご飯 ハンバーグケチャップソース トマトとワカメのサラダ みそ汁	ご飯 白糸タラのおぎ風味焼き ●豆腐田楽風(岩手県) ●いものこ汁(岩手県) フルーツ(柿)				
栄養価	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 298/10.7/8.5/46.7/0.8	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 302/11.7/9.3/44.3/0.8	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 282/13.8/7.1/42.7/1.0				

※都合により、献立を変更する場合がございます。

# 11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 11月1日	水 11月2日	木 11月3日	金 11月4日	土 11月5日	日 11月6日
おやつ							
栄養価		牛乳 マカロニきなこ フルーツ(白桃缶)	牛乳 米粉の小豆ケーキ	牛乳 りんごのバター煮	牛乳 サクサクおふラスク 鉄分強化チーズ	牛乳 炊き込みおぼろおにぎり 小松菜のナムル風	牛乳 ミニ肉うどん
		Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 131/5.9/4.9/17.2/0.1	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 194/6.8/7.8/25.3/0.5	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 129/3.2/6.0/18.9/0.2	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 161/8.1/10.9/9.0/0.8	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 194/7.1/7.1/27.1/0.4	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 162/10.1/3.9/21.9/0.5
	11月7日	11月8日	11月9日	11月10日	11月11日	11月12日	11月13日
おやつ							
栄養価	牛乳 ごまスティック フルーツ(黄桃缶)	牛乳 豆乳ホットケーキ	牛乳 チーズ入りふりかけおにぎり 塩もみきゅうり	牛乳 粉豆腐のさつま芋クッキー風	牛乳 きな粉蒸しパン	牛乳 スイートパンフキン フルーツ(りんご)	牛乳 あおさ粉巻き納豆
	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 203/5.2/8.1/28.9/0.4	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 154/5.4/4.6/24.9/0.4	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 209/9.0/11.5/19.7/0.3	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 148/4.2/5.0/24.9/0.2	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
おやつ	11月14日	<p>赤と黄色の落ち葉、秋を感じますね。</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	牛乳 さとれくん フルーツ(パイナップル缶)	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 120/4.0/4.4/18.2/0.2					

※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 11月15日	水 11月16日	木 11月17日	金 11月18日	土 11月19日	日 11月20日
おやつ							
		牛乳 マカロニきなこ フルーツ(白桃缶)	牛乳 米粉の小豆ケーキ	牛乳 りんごのバター煮	牛乳 サクサクおふラスク 鉄分強化チーズ	牛乳 炊き込みおぼろおにぎり 小松菜のナムル風	牛乳 ミニ肉うどん
栄養価		Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 131/5.9/4.9/17.2/0.1	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 194/6.8/7.8/25.3/0.5	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 129/3.2/6.0/18.9/0.2	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 161/8.1/10.9/9.0/0.8	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 194/7.1/7.1/27.1/0.4	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 162/10.1/3.9/21.9/0.5
	11月21日	11月22日	11月23日	11月24日	11月25日	11月26日	11月27日
おやつ							
	牛乳 ごまスティック フルーツ(黄桃缶)	牛乳 豆乳ホットケーキ	牛乳 チーズ入りふりかけおにぎり 塩もみきゅうり	牛乳 粉豆腐のさつま芋クッキー風	牛乳 きな粉蒸しパン	牛乳 スイートパンフキン フルーツ(りんご)	牛乳 あおさ粉巻き納豆
栄養価	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 203/5.2/8.1/28.9/0.4	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 154/5.4/4.6/24.9/0.4	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 209/9.0/11.5/19.7/0.3	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 148/4.2/5.0/24.9/0.2	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
	11月28日	11月29日	11月30日	<p>赤と黄色の落ち葉、秋を感じますね。</p> <p>タイハイ(株) 応援サポーター 林家たい平師匠</p>			
おやつ							
	牛乳 さと丸くん フルーツ(パイン缶)	牛乳 マカロニきなこ フルーツ(白桃缶)	牛乳 米粉の小豆ケーキ				
栄養価	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 120/4.0/4.4/18.2/0.2	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 131/5.9/4.9/17.2/0.1	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 194/6.8/7.8/25.3/0.5				

※都合により、献立を変更する場合がございます。



秋本番、紅葉が美しい季節になりました。朝・夕の冷え込みが厳しくなってきましたので、こまめな手洗い・うがい、バランスのよい食事で寒さに負けない体づくりに励みましょう！秋は、穀物や果物などの収穫が多くなる季節です。お鍋やスープなど温かい料理が美味しい季節ですので、旬の食材を存分に味わって体を温めましょう♪

## 子供の成長を祝う 七五三

11月15日の七五三は、男の子は3歳と5歳、女の子は3歳と7歳の年に成長と福運を祝う日本の伝統的な行事です。これまで無事に成長したことを感謝し、今後も健やかであるようにお参りします。子どもたちにはわかりにくいかもしれませんが、元気に大きくなったことをみんなで祝福してあげたいですね。千歳飴の千歳は千年という意味で、「親が子供に長寿の願い」をかけています。粘り強く細長い形状で、子どもの健康と成長を願う「長く伸びる」という意味もあり、縁起の良い紅白の飴となっているそうです。ご家族のみなさまで召し上がりながら、お子さんの小さいときの思い出話を聞かせてあげるのも良いですね。きっと目を輝かせて聞いてくれるでしょう♪



### 3歳、5歳、7歳で行う意味は？

- 3歳：髪置き(かみおき)** → 子供が髪を伸ばし始める3歳の節目に行う儀式で、頭に糸で作った綿白髪(わたしら)を乗せて長寿を祈願します。
- 5歳：袴着(はかまぎ)** → 子供が初めて袴をつける時に行う儀式で、江戸時代頃には男児のみ、年齢も5歳に定着しました。
- 7歳：帯解き(おびとき)** → 紐付きの子供の着物から卒業し、本裁ちの着物に帯を締めるようになる節目に行われた儀式です。子供が大きく成長した証として行われ、江戸時代頃に7歳の女兒が行う儀式になりました。

## 収穫の秋

秋は実りの季節です。最近はずっと暑さも和らぎ、子どもたちの食欲もぐんと増してきました。いも類、果物、魚、きのこなど、秋はおいしい食材がたくさん。旬の食材には栄養も豊富です。例えば、さつまいもには食物繊維が豊富に含まれるため、腸内の善玉菌を増やしておなかの調子を整え、便秘予防に役立ちます。秋の味覚を存分に味わって、かぜなどに負けず、毎日元気いっぱいにご過ごしませう！



## 「いただきます」を大切に

「いただきます」という言葉は、感謝の気持ちを表しています。わたしたちは毎日、他の生き物の命をいただいています。そして、食物を育てる人やそれを運ぶ人、料理をする人など、食卓に並ぶまでに携わるさまざまな人に感謝をしながら食事をしたいものですね。子どもたちと食事をしながら、「魚はどこから、どんなふうみんなのお皿の上に来たのかな？」などのやりとりをしてみましよう！食事をいただくことに感謝の気持ちが膨らみます。



## 11月8日は「いい歯の日」です ～歯を大切にしましょう～

乳歯は虫歯になりやすく、進行も早いといわれています。よく噛んで食べること、習慣的に歯磨きを行うことを子供たちが自分で意識できるように声をかけてあげてください♪

### ○唾液の役割

- ①消化酵素“アミラーゼ”による消化作用**  
唾液に含まれるアミラーゼは噛む程分泌が増え、消化を助けます。
- ②洗浄作用**  
口の中の細菌や食べかすなどを希釈し洗い流す働きがあります。
- ③殺菌作用**  
口の中に侵入してきた病原体に対して殺菌作用があります。
- ④口の中を潤し、保護する作用**  
唾液が口の中を潤し、粘膜が傷つく事を防ぎます。
- ⑤口の中を中性に**  
酸性、アルカリ性のものが口に入っても、元の中性状態に戻します。

### ○噛むことの役割

- ①味覚の発達**  
薄味でもおいしく感じられるようになります。
- ②消化を助け、虫歯を防ぐ**  
よく噛むことで唾液の分泌が促されます。
- ③頭のはたらきをよくする**  
噛むことで脳を刺激します。
- ④歯並びをよくする**  
あごの発達を促します。
- ⑤ことばの発音をはっきりする**  
よく噛む事で口回りの筋力がバランスよくつきます。

