



# 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
おひるごはん							
							<p>Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 291/12.7/6.2/47.1/0.9</p>
おひるごはん	1月2日	1月3日	1月4日	1月5日	1月6日	1月7日	1月8日
栄養価	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 336/12.4/9.5/52.6/0.6	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 268/11.3/5.6/45.8/0.6	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 309/13.8/11.7/37.3/1.1	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 276/15.0/5.6/42.3/0.6	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 322/11.5/9.6/47.8/1.0	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 268/11.4/6.9/41.4/0.6	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 241/10.0/5.9/38.1/0.7
おひるごはん	1月9日	1月10日	1月11日	1月12日	1月13日	1月14日	
栄養価	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 306/9.4/10.6/46.7/0.6	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 286/12.6/7.2/42.6/1.3	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 258/14.4/4.1/42.9/0.8	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 263/8.1/5.4/48.1/1.0	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 271/9.4/7.5/42.3/0.7	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 282/11.2/7.4/43.9/0.8	

※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	土	日
おひるごはん	<p>あけましておめでとうございます 本年もよろしくお願いたします!</p> <p>タイハイ(株) 応援サポーター 林家たい平師匠</p>						<b>1月15日</b> <p>ご飯 エビと大根のトマト煮込み 鶏レバーの甘辛焼き みぞ汁</p> <p>Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 286/12.8/6.2/46.2/0.9</p>
							<b>1月16日</b> <p>ご飯 かぼちゃのツナコロケ 白菜と鶏ささみのおかか炒め みぞ汁</p> <p>Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 332/11.9/9.5/53.5/0.6</p>
おひるごはん	<p>ご飯 カラスカレイのコロコロ甘辛揚げ 大根と鶏肉の煮物 みぞ汁 フルーツ(りんご)</p> <p>Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 306/9.4/10.6/46.7/0.6</p>	<p>ソース焼きうどん さつまいものしらす炒め みぞ汁 フルーツ(オレンジ)</p> <p>Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 286/12.6/7.2/42.6/1.3</p>	<p>ご飯 白糸タラのみぞ焼き 鶏ささみと野菜のどろみ煮 すまし汁 フルーツ(バナナ)</p> <p>Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 256/14.4/4.1/42.1/0.8</p>	<p>カレーライス キャベツとかぶのサラダ スープ フルーツ(みかん)</p> <p>Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 263/8.1/5.4/48.1/1.0</p>	<p>ご飯 ●鶏肉と冬野菜の生煮 きゅうりと人参のごまサラダ 味噌にゅうめん</p> <p>Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 280/9.6/8.3/42.5/0.7</p>	<p>鉄分強化!ふりかけご飯 鶏肉の治部煮風 白菜のコーンサラダ みぞ汁</p> <p>Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 282/11.2/7.4/43.9/0.8</p>	<b>1月29日</b> <p>ご飯 エビと大根のトマト煮込み 鶏レバーの甘辛焼き みぞ汁</p> <p>Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 286/12.8/6.2/46.2/0.9</p>
							<b>1月30日</b> <p>ご飯 かぼちゃのツナコロケ 白菜と鶏ささみのおかか炒め みぞ汁</p> <p>Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 332/11.9/9.5/53.5/0.6</p>
おひるごはん	<p>ご飯 かぼちゃのツナコロケ 白菜と鶏ささみのおかか炒め みぞ汁</p> <p>Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 332/11.9/9.5/53.5/0.6</p>	<p>ご飯 助宗タラの和風ステーキ キャベツの信田煮 みぞ汁 フルーツ(りんご)</p> <p>Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 279/12.7/6.6/46.0/0.6</p>					<b>1月30日</b> <p>ご飯 かぼちゃのツナコロケ 白菜と鶏ささみのおかか炒め みぞ汁</p> <p>Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 332/11.9/9.5/53.5/0.6</p>
							<b>1月31日</b> <p>ご飯 助宗タラの和風ステーキ キャベツの信田煮 みぞ汁 フルーツ(りんご)</p> <p>Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 279/12.7/6.6/46.0/0.6</p>

※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」前半



タイハイ株式会社

	月	火	水	木	金	土	日
							1月1日
おやつ	<p>あけましておめでとうございます 本年もよろしくお願いいたします!</p>						
栄養価	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 <b>138/5.5/3.6/21.0/0.5</b>
	1月2日	1月3日	1月4日	1月5日	1月6日	1月7日	1月8日
おやつ	<p>牛乳 鶏肉とじゃこの和風チャーハン</p>	<p>牛乳 ポパイケーキ</p>	<p>牛乳 大学かぼちゃ おこめリング</p>	<p>牛乳 おから蒸しパン</p>	<p>牛乳 きなこ玉 フルーツ(パイン缶)</p>	<p>牛乳 豆乳ごま寒天あんこのせ</p>	<p>牛乳 粉豆腐のお好み焼き</p>
栄養価	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g <b>179/7.4/6.6/24.4/0.5</b>	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g <b>180/5.7/8.7/22.1/0.5</b>	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g <b>144/4.4/5.0/22.2/0.3</b>	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g <b>173/6.9/5.0/28.3/0.4</b>	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g <b>181/10.9/8.9/17.8/0.1</b>	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g <b>126/5.1/5.1/16.6/0.1</b>	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g <b>173/11.3/8.6/14.0/0.5</b>
	1月9日	1月10日	1月11日	1月12日	1月13日	1月14日	
おやつ	<p>牛乳 寒天ポンチ</p>	<p>牛乳 パワフルおにぎり トマト</p>	<p>牛乳 かぼちゃの揚げまんじゅう風 フルーツ(洋なし缶)</p>	<p>牛乳 きな粉蒸しパン</p>	<p>牛乳 りんごゼリー 鉄分強化チーズ</p>	<p>牛乳 米粉のドーナッツ</p>	
栄養価	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g <b>143/3.9/4.0/24.7/0.1</b>	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g <b>158/5.5/4.7/25.7/0.3</b>	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g <b>168/4.2/6.5/25.7/0.1</b>	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g <b>162/7.0/5.6/22.7/0.4</b>	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g <b>127/5.8/7.2/10.7/0.7</b>	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g <b>165/4.9/7.3/20.6/0.4</b>	

※都合により、献立を変更する場合がございます。



# 1月 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	土	日
おやつ	<p>あけましておめでとうございます 本年もよろしくお願いいたします!</p> <p>タイハイ(株) 応援サポーター 林家たい平師匠</p>						<p>1月15日</p> <p>牛乳 わかめうどん</p>
栄養価							Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 137/5.3/3.6/21.1/0.5
	1月16日	1月17日	1月18日	1月19日	1月20日	1月21日	1月22日
おやつ	<p>牛乳 鶏肉とじゃこの和風チャーハン</p>	<p>牛乳 ポパイケーキ</p>	<p>牛乳 大学かぼちゃ おこめリング</p>	<p>牛乳 おから蒸しパン</p>	<p>牛乳 きなこ玉 フルーツ(りんご)</p>	<p>牛乳 豆乳ごま寒天あんこのせ</p>	<p>牛乳 粉豆腐のお好み焼き</p>
栄養価	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 179/7.4/6.6/24.4/0.5	Kcal/タンパク/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/脂質g/炭水化物g/塩分g 141/4.3/5.0/23.2/0.3	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 173/6.9/5.0/28.3/0.4	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 178/10.8/9.0/17.3/0.1	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 126/5.1/5.1/16.6/0.1	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 173/11.3/8.6/14.0/0.5
	1月23日	1月24日	1月25日	1月26日	1月27日	1月28日	1月29日
おやつ	<p>牛乳 寒天ポンチ</p>	<p>牛乳 パフフィルおにぎり トマト</p>	<p>牛乳 かぼちゃの揚げまんじゅう風 フルーツ(洋なし缶)</p>	<p>牛乳 きな粉蒸しパン</p>	<p>牛乳 りんごゼリー 鉄分強化チーズ</p>	<p>牛乳 米粉のドーナッツ</p>	<p>牛乳 わかめうどん</p>
栄養価	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 143/3.9/4.0/24.7/0.1	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 158/5.5/4.7/25.7/0.3	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 168/4.2/6.5/25.7/0.1	Kcal/タンパク/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/脂質g/炭水化物g/塩分g 127/5.8/7.2/10.7/0.7	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 165/4.9/7.3/20.6/0.4	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 137/5.3/3.6/21.1/0.5
	1月30日	1月31日					
おやつ	<p>牛乳 鶏肉とじゃこの和風チャーハン</p>	<p>牛乳 ポパイケーキ</p>					
栄養価	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 179/7.4/6.6/24.4/0.5	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 179/5.4/8.7/21.9/0.5					

※都合により、献立を変更する場合がございます。

# 1月 食育だより

あけましておめでとうございます。新年がスタートしました♪

家族や親戚、お友達と楽しい年末年始を過ごされたことと思います。まだまだ寒い日が続くので、よく食べ、よく動き、夜はしっかりと休み、長期休み中に乱れがちな生活リズムをしっかりと整えて、新しい年を元気で過ごしましょう！

## 1月の行事食と食べ物

正月とは本来、歳神様をお迎えする行事であり、1月の別名です。歳神様とは1年の初めにやってきて、その年の作物が豊かに実るように、家族が元気で暮らせるようにと約束をしてくれる神様です。現在は、1月1日から3日までを三が日、1月7日までを松の内と呼び、この期間を「正月」と言うところが多いようです。

### ◆おせち◆



「おせち料理」は、もともと季節の変わり目の節句(節供)に神様へお供えした料理でしたが、正月が最も重要な節句であることから、やがておせち料理といえば正月料理をさすようになりました。それぞれの食材に願いがこめられています。

### ◆お雑煮◆



歳神様に供えた餅のご利益を頂戴するために作った料理が「雑煮」です。地方色豊かな料理で、大きく分けて白みそ仕立ての関西風としょうゆ仕立て(すまし仕立て)の関東風があります。この他にも全国に特色ある雑煮があり、また家庭によっても様々です。

### ◆七草がゆ(1月7日)◆



「春の七草」を加えたおかゆを食べてお正月のごちそうに疲れた胃を休め、1年間の健康を祈ります。「春の七草」とは、せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのぞ、すずな、すずするです。

### ◆鏡開き(1月11日)◆



鏡開きとはお正月にお供えした鏡餅を、松の内が明けた1月11日にみんなで食べて健康にお祈りする行事といわれています。(地方によって日にちが異なります)

### ◆小豆粥(1月15日)◆



新年の豊作を願う行事や、どんど焼きが行われ、小豆がゆがよく食べられます。小豆の赤い色には、悪いものを追い払う力があるといわれています。

## 冬野菜をおいしく食べよう



★冬野菜は保存性に優れた根菜類や、体を温める効果を持つものが多くあります♪

●**ほうれん草**: 冬に栄養価が高まり、霜にあたって甘味が増すとされています。鉄分や葉酸、ビタミンCが豊富で、さらに免疫力を高めるビタミンAも豊富！

●**小松菜**: カルシウムを多く含み、ほうれん草と同じく鉄分・葉酸・ビタミンC・Aも豊富！

●**白菜**: 貯蔵性が高く、ビタミンCやカリウムも豊富に含まれています。

●**かぶ**: 消化酵素が含まれているので、胃腸の機能を高めてくれます。

●**大根**: かぶと同じく消化酵素を含み、胃腸の働きを助けてくれます。豊富に含まれるビタミンCは、免疫力を高める働きがあるので風邪を引きやすい方にもおすすめです。

●**ねぎ**: 辛味成分は体を温める作用があり、疲労回復効果のあるビタミンB1の吸収を高めます。

## 親子クッキングのすすめ



「料理を教える＝包丁を持たせる」だけではありません。まずは包丁を使わなくてもできる簡単なサラダがおすすめです♪

★ちぎる・・・レタスやキャベツをちぎってみましょう。

★洗う、茹でる・・・水を使って洗う作業や、食材を鍋に入れる作業も子ども達にとっては大きな経験です。

★もむ・・・野菜とごま油・塩少々をビニール袋に入れてもむだけで野菜がおいしく食べられます。

★まぜる・・・調味料をよく混ぜ合わせるだけで簡単手作りドレッシングができます。酸味をやわらげるのに砂糖を加えてもOK！

油・酢・塩＝2:1:0.1(塩味)

油・酢・醤油＝2:1:1(醤油味)

☆お好みの味へ調節してください☆



サラダにゆで卵や小さく切って焼いたパンをクルトンにしてトッピングすると見た目や食感も楽しくなります♪