



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 7月1日	日 7月2日
おひるごはん							
栄養価						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	ご飯 豆腐とエビのくずし煮 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 299/15.0/8.2/43.9/0.8	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 297/14.6/7.1/45.6/0.9
	7月3日	7月4日	7月5日	7月6日	7月7日	7月8日	7月9日
おひるごはん							
	ご飯 鮭のさっぱり蒸し 切干大根と挽肉のとりみ煮 みそ汁 フルーツ(オレンジ)	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	ご飯 白系タラのムニエル 小松菜と豚肉の炒り煮 みそ汁 フルーツ(バナナ)	夏野菜カレー 白菜とインゲンのサラダ スープ ●フルーツ(メロン)	●セタそうめん なすとそばろのみそ炒め じゃが芋の煮物 フルーツ(オレンジ)	鉄分強化！ふいかけご飯 しらすのかき揚げ 鶏肉と野菜のバター醤油炒め みそ汁 フルーツ(パイン缶)	ご飯 豚肉とかぼちゃのみそ炒め 炒り粉豆腐 すまし汁
栄養価	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 300/14.4/6.9/47.4/0.7	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 274/12.3/7.6/41.1/0.7	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 277/13.3/7.9/39.0/0.5	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 287/9.1/7.7/47.9/1.1	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 249/9.8/5.6/40.1/0.9	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 347/11.0/11.3/52.4/1.4	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 281/12.9/7.7/41.9/0.9
	7月10日	7月11日	7月12日	7月13日	7月14日		
おひるごはん							
	ご飯 助宗タラの煮付け 鶏肉と野菜のコーン炒め みそ汁 フルーツ(オレンジ)	ソース焼きうどん さつま芋のツナサラダ すまし汁	ご飯 チキンと夏野菜のトマト煮 もやしとオクラのサラダ スープ	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)	豚肉の甘辛丼 かぼちゃとトマトのサラダ みそ汁		
栄養価	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 263/13.7/5.4/40.7/0.7	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 265/11.5/7.2/38.2/1.2	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 266/10.1/8.4/37.7/0.7	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 305/12.4/11.9/38.3/0.7	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 256/9.9/6.0/42.0/0.6		

アサガオが綺麗に
咲いていますね～

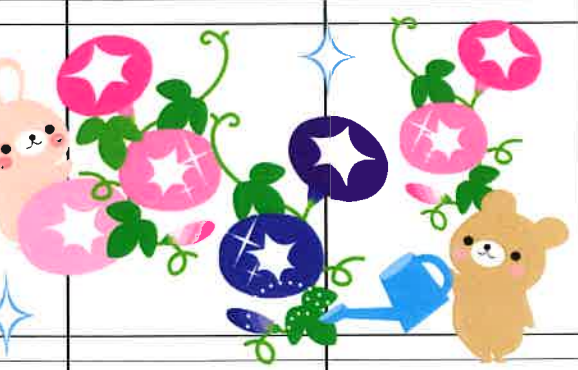


タイハイ(株)
応援サポーター
林家たい平師匠

※都合により、献立を変更する場合がございます。

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	土 7月15日	日 7月16日
おひるごはん							
栄養価						鉄分強化！ふりかけご飯 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 Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 299/15.0/8.2/43.9/0.8	ご飯 豆腐とエビのくずし煮 鶏レバーの甘辛炒め みそ汁 Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 298/14.6/7.1/45.6/0.9
おひるごはん	7月17日  ご飯 鮭のさっぱり蒸し 切干大根と鶏肉のとうもろ煮 みそ汁 フルーツ(オレンジ)	7月18日  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	7月19日  ご飯 白系タラのムニエル 小松菜と豚肉の炒り煮 みそ汁 フルーツ(白桃缶)	7月20日  夏野菜カレー 白菜とインゲンのサラダ スープ フルーツ(オレンジ)	7月21日  ●盛岡名物じゃじゃ麺風 キャベツと油揚げの炒め物 すまし汁 ヨーグルト	7月22日  鉄分強化！ふりかけご飯 しらすのかき揚げ 鶏肉と野菜のバター醤油炒め みそ汁 フルーツ(パイナップル)	7月23日  ご飯 豚肉とかぼちゃのみそ炒め 炒り粉豆腐 すまし汁
栄養価	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 300/14.4/6.9/47.4/0.7	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 275/12.5/7.6/41.2/0.7	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 281/13.3/7.9/39.9/0.5	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 289/9.1/7.7/48.4/1.1	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 266/11.7/10.2/32.8/1.0	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 347/11.0/11.3/52.4/1.4	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 281/12.9/7.7/41.9/0.9
おひるごはん	7月24日  ご飯 助宗タラの煮付け 鶏肉と野菜のコーン炒め みそ汁 フルーツ(オレンジ)	7月25日  ソース焼うどん さつまいものツナサラダ すまし汁	7月26日  ご飯 チキンと夏野菜のトマト煮 もやしとオクラのサラダ スープ	7月27日  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)	7月28日  豚肉の甘辛丼 かぼちゃとトマトのサラダ みそ汁	7月29日  鉄分強化！ふりかけご飯 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	7月30日  ご飯 豆腐とエビのくずし煮 鶏レバーの甘辛炒め みそ汁
栄養価	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 263/13.7/5.4/40.7/0.7	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 265/11.5/7.2/38.2/1.2	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 266/10.1/8.4/37.7/0.7	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 305/12.4/11.9/38.3/0.7	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 256/9.9/6.0/42.0/0.6	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 299/15.0/8.2/43.9/0.8	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 297/14.6/7.1/45.6/0.9
おひるごはん	7月31日  ご飯 鮭のさっぱり蒸し 切干大根と鶏肉のとうもろ煮 みそ汁 フルーツ(オレンジ)	 アサガオが綺麗に咲いていますね～ タイハイ(株) 応援サポーター 林家たい平師匠  					
栄養価	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 300/14.4/6.9/47.4/0.7						

※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 前半



タイハイ株式会社

	月	火	水	木	金	土 7月1日	日 7月2日
おやつ							
						牛乳 お好み焼き	牛乳 きなこ玉 フルーツ(パイン缶)
栄養価						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 181/10.9/8.9/17.8/0.1
おやつ	7月3日	7月4日	7月5日	7月6日	7月7日	7月8日	7月9日
	牛乳 白くま風豆乳寒天	牛乳 チーズスコーン	牛乳 ツナと人参のおやき風	牛乳 ポパイケーキ	牛乳 ジュシー(沖縄風ご飯)	牛乳 りんごゼリー 大学芋	牛乳 豆乳小豆いろいろ
栄養価	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 136/5.3/4.7/20.4/0.1	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 182/7.3/9.6/18.1/1.0	Kcal/タンパクg/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 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 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 193/5.6/4.3/34.7/0.1
おやつ	7月10日	7月11日	7月12日	7月13日	7月14日		
	牛乳 きな粉蒸しパン	牛乳 炊き込みそばろおにぎり スティック野菜	牛乳 豆乳ホットケーキ	牛乳 フライドポテト とうもろこし	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 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 176/7.0/5.1/27.2/0.4	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 146/5.6/4.8/21.8/0.4		

※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	土 7月15日	日 7月16日
おやつ							
栄養価						牛乳 お好み焼き	牛乳 きなこ玉 フルーツ(パイ缶)
	7月17日	7月18日	7月19日	7月20日	7月21日	Kcal/タンパク/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/脂質g/炭水化物g/塩分g 181/10.9/8.9/17.8/0.1
おやつ							
栄養価	牛乳 白くま風豆乳寒天	牛乳 チーズスコーン	牛乳 ツナと人参のおやき風	牛乳 ポパイケーキ	牛乳 ジューシー(沖縄風ご飯)	牛乳 いんごゼリー 大学芋	牛乳 豆乳小豆いろいろ
	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 136/5.3/4.7/20.4/0.1	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 182/7.3/9.6/18.1/1.0	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 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 172/7.5/5.1/25.3/0.3	Kcal/タンパク/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/脂質g/炭水化物g/塩分g 193/5.6/4.3/34.7/0.1
おやつ	7月24日	7月25日	7月26日	7月27日	7月28日	7月29日	7月30日
おやつ							
栄養価	牛乳 きな粉蒸しパン	牛乳 炊き込みそばろおにぎり スティック野菜	牛乳 豆乳ホットケーキ	牛乳 フライドポテト とうもろこし	牛乳 ふんわりどう焼き	牛乳 お好み焼き	牛乳 きなこ玉 フルーツ(パイ缶)
	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 176/7.0/5.1/27.2/0.4	Kcal/タンパク/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/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/脂質g/炭水化物g/塩分g 146/5.6/4.8/21.8/0.4	Kcal/タンパク/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/脂質g/炭水化物g/塩分g 181/10.9/8.9/17.8/0.1
おやつ	7月31日	アサガオが綺麗に咲いていますね～ タイハイ(株) 応援サポーター 林家たい平師匠					
栄養価	牛乳 白くま風豆乳寒天						
	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 136/5.3/4.7/20.4/0.1						

※都合により、献立を変更する場合がございます。



梅雨が明けると、いよいよ本格的な夏が始まります。この時期は暑くなるので、食欲が低下して水分ばかり取りがちです。食欲が低下すると体力の低下に繋がりますので、水分補給はもちろん、しっかりと食事と十分な睡眠をとり、暑さに負けない身体をつくりましょう！

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て季節を楽しみましょう♪

★今月のイベント献立～七夕～

☆織姫と彦星のお話☆

織姫は機織り(布を作る人)の名人、彦星は牛飼いでどちらもとても働き者でした。織姫の父である天帝が2人を会わせると、彼らは恋に落ちて結婚します。2人は仲の良い夫婦になったものの、楽しさにかまけてお互い働くことをやめ、毎日遊んで暮らしました。これに怒った天帝は2人を広い天の川の対岸に引き離します。お互いの姿すら見られなくなり嘆き悲しむ織姫・彦星の姿を見て困った天帝は「2人が真面目に働くのなら年に1度、7月7日に会うことを許す。」と約束しました。

織姫と彦星は年に1度、2人で会えるのを楽しみにまた真面目に働くようになったのでした。



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。



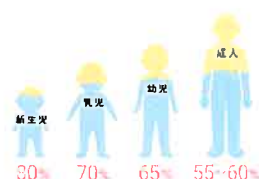
3. 暑さに気づきにくい

遊びに夢中になりどのどの渴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。



夏野菜クイズ

夏野菜に関するクイズです♪是非お子様と一緒に考えてみて下さい☆

Q.ズッキーニは次のうちの野菜の仲間でしょう！

- ①きゅうり
- ②なす
- ③かぼちゃ

A.答えは③かぼちゃです！

ズッキーニはウリ科カボチャ属です。イタリア語で「小さいかぼちゃ」という意味があります。

Q.夏野菜の特徴は次のうちどれでしょう！

- ①体を温めてくれる
- ②水分を多く含む
- ③色が薄い

A.答えは②水分を多く含むです！

夏野菜は水分・カリウムを多く含み、クールダウンしてくれる効果があるので暑い日は率先して食べましょう！



ど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てみてください♪



ズッキーニが新しく仲間入り！

7月に旬であるズッキーニが入ります。下記の点を気を付けて旬の味覚をお楽しみ下さい♪
☆複数回ご家庭でチャレンジしてから保育園で食べるようにしましょう！
☆調理の際は水につけてアク抜きをしましょう！

