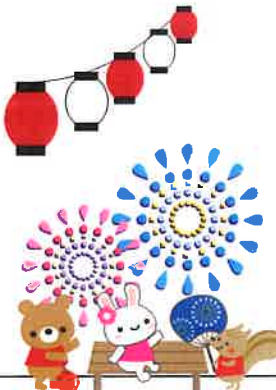
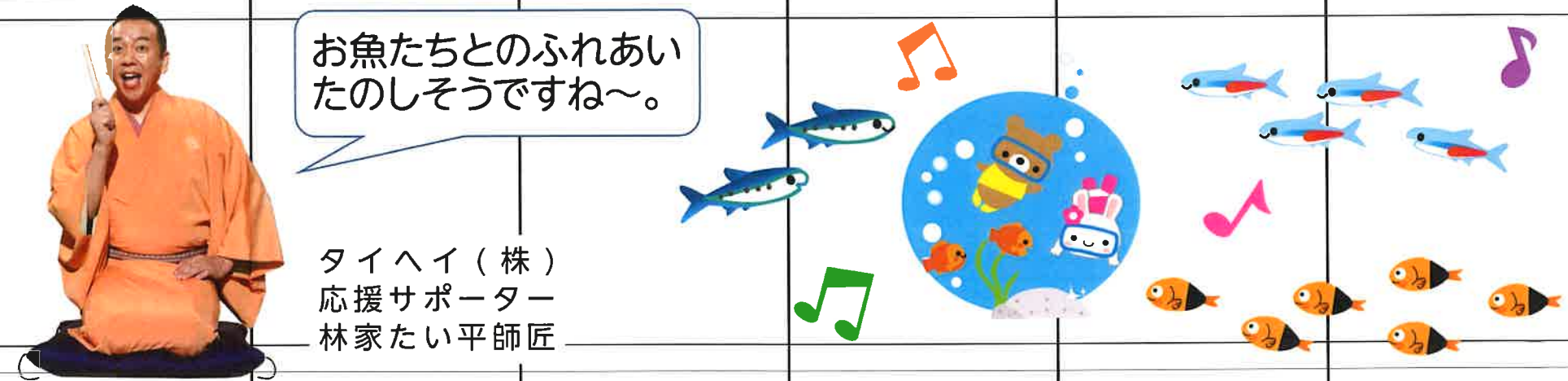


★8月

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 8月1日	水 8月2日	木 8月3日	金 8月4日	土 8月5日	日 8月6日
おひるごはん		 冷やし鶏ソーメン さつまいもごまがらめ フルーツ(黄桃缶)	 ご飯 助宗タラの甘酢あんかけ ほうれん草と人参の煮物 具だくさん汁 フルーツ(梨)	 ●金魚飯(岐阜県) ●鶏ちゃん焼き(岐阜県) ポテトの和風和え すまし汁 フルーツ(オレンジ)	 エビの米粉かき揚げ丼 千層菜と豚肉のとうみ煮 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 豆腐の和風野菜煮 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 285/11.7/5.2/47.4/0.8	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 262/13.6/5.2/42.8/0.6	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 305/12.2/9.0/46.3/1.0	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 336/12.6/8.5/52.8/0.7	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 315/13.4/11.3/41.0/1.0	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 269/12.1/7.8/39.7/0.9
	8月7日	8月8日	8月9日	8月10日	8月11日	8月12日	8月13日
おひるごはん	 ごま豚丼 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 千層菜と鶏肉のくたくた煮 みそ汁 フルーツ(パイン缶)	 ご飯 なすとトマトの麻婆炒め キャベツのコーンサラダ スープ	 鉄分強化! ふいかけご飯 豆腐と鶏肉の煮物 玉ねぎと夏野菜の醤油炒め みそ汁	 ポークカレーライス きゅうりとひじきのツナサラダ スープ フルーツ(オレンジ)	 ご飯 白糸タラのムニエル ささみとかぼちゃのおかか和え みそ汁 フルーツ(パイン缶)	 ご飯 豚肉と野菜のうま煮 じゃが芋のあおさ粉炒め みそ汁
栄養価	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 256/10.3/7.0/39.3/0.6	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 324/10.8/11.7/46.2/0.7	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 283/10.5/8.6/43.1/0.9	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 284/11.8/9.2/39.9/0.6	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 298/11.6/7.7/47.8/1.1	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 255/13.7/3.1/45.6/0.5	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 270/10.8/4.5/48.8/0.6
おひるごはん	 ご飯 鮭の甘辛だれ 豚肉と小松菜の煮物 みそ汁 フルーツ(みかん缶)	 お魚たちとのふれあいたのしそうですね〜。 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g/脂質g/炭水化物g/塩分g 287/16.1/5.9/43.2/0.6						

※都合により、献立を変更する場合がございます。

8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 8月15日	水 8月16日	木 8月17日	金 8月18日	土 8月19日	日 8月20日
おひるごはん							
		冷やし鶏ソーメン かぼちゃのごまからめ フルーツ(黄桃缶)	ご飯 助宗タラの甘酢あんかけ ほうれん草と人参の煮物 具たくさん汁 フルーツ(洋梨缶)	ご飯 鶏肉のみそ漬け炒め ポテトの和風和え すまし汁	エビの米粉かき揚げ丼 チンゲン菜と豚肉のとりみ煮 みそ汁 フルーツ(みかん缶)	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 豆腐の和風野菜煮 鶏レバーの甘辛揚げ すまし汁
		Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 269/12.1/5.2/42.1/0.8	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 269/13.8/5.3/43.2/0.6	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 287/11.3/8.6/42.0/0.8	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 344/12.6/8.5/54.7/0.7	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 317/13.5/11.3/41.1/1.0	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 269/12.1/7.8/39.7/0.9
おひるごはん							
		ごま豚丼 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 チンゲン菜と鶏肉のくたくた煮 みそ汁 フルーツ(パイン缶)	●ごま塩ご飯 ●とんぺい風キャベツ焼き ●焼きもちこし みそ汁 フルーツ(バナナ)	鉄分強化! ふりかけご飯 豆腐と鶏肉の煮物 玉ねぎと夏野菜の醤油炒め みそ汁	ポークカレーライス きゅうりとひじきのツナサラダ スープ フルーツ(オレンジ)	ご飯 白糸タラのムニエル ささみとかぼちゃのおかか和え みそ汁 ヨーグルト
		Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 256/10.3/7.0/39.3/0.6	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 324/10.8/11.7/46.2/0.7	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 322/12.5/6.8/54.9/0.8	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 284/11.8/9.2/39.9/0.6	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 298/11.6/7.7/47.8/1.1	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 260/14.7/4.0/44.1/0.5
おひるごはん							
		ご飯 鮭の甘辛だれ 豚肉と小松菜の煮物 みそ汁 フルーツ(オレンジ)	冷やし鶏ソーメン さつまいものごまからめ フルーツ(黄桃缶)	ご飯 助宗タラの甘酢あんかけ ほうれん草と人参の煮物 具たくさん汁 フルーツ(梨)	ご飯 鶏肉のみそ漬け炒め ポテトの和風和え すまし汁	お魚たちとのふれあいたのしそうですね～。	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 282/15.9/5.9/42.5/0.6	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 285/11.7/5.2/47.4/0.8	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 262/13.6/5.2/42.8/0.6	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 281/11.3/8.6/42.1/0.8		

※都合により、献立を変更する場合がございます。

★8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 8月1日	水 8月2日	木 8月3日	金 8月4日	土 8月5日	日 8月6日
おやつ							
		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 ミニポリタン	牛乳 パイナップルケーキ	牛乳 ヘルシーくずもち	牛乳 あおさ粉巻き納豆
栄養価		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 143/6.4/9.3/9.9/0.7	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 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 130/6.6/6.4/13.1/0.1	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 161/6.9/4.9/24.9/0.3
	8月7日	8月8日	8月9日	8月10日	8月11日	8月12日	8月13日
おやつ							
	牛乳 かぼちゃのチーズパン	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 キャロット蒸しパン	牛乳 冷やしおろしわかめうどん	牛乳 さつまいもようかん フルーツ(黄桃缶)	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 195/7.1/7.5/27.2/0.6	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 139/6.8/5.9/17.2/0.1	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 144/5.7/4.4/22.0/0.4	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 136/5.3/3.6/21.5/0.6	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 164/3.7/3.5/32.3/0.1	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 196/6.9/8.4/24.4/0.4
	8月14日						
おやつ		お魚たちとのふれあいたのしそうですね〜。 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/脂質g/炭水化物g/塩分g 179/7.4/6.6/24.3/0.5						

※都合により、献立を変更する場合がございます。

8月

1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 8月15日	水 8月16日	木 8月17日	金 8月18日	土 8月19日	日 8月20日
おやつ							
栄養価		Kcal/タンパクg/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g/脂質g/炭水化物g/塩分g 143/6.4/9.3/9.9/0.7	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 177/7.7/6.7/22.7/0.4	Kcal/タンパクg/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g/脂質g/炭水化物g/塩分g 130/6.6/6.4/13.1/0.1	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 161/6.9/4.9/24.9/0.3
	8月21日	8月22日	8月23日	8月24日	8月25日	8月26日	8月27日
おやつ							
栄養価	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 195/7.1/7.5/27.2/0.6	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 139/6.8/5.9/17.2/0.1	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 144/5.7/4.4/22.0/0.4	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 136/5.3/3.6/21.5/0.6	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 164/3.7/3.5/32.3/0.1	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 196/6.9/8.4/24.4/0.4
	8月28日	8月29日	8月30日	8月31日			
おやつ							
栄養価	Kcal/タンパクg/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g/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g/脂質g/炭水化物g/塩分g 143/6.4/9.3/9.9/0.7	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 177/7.7/6.7/22.9/0.4			

お魚たちとのふれあいたのしそうですね～。

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。



真夏の陽ざしがキラキラと照りつける日が続き、いよいよ夏本番ですね！この時期に注意したいのが熱中症です。

外出先ではもちろんのこと、室内でも喉が渇く前にこまめな水分・塩分補給をするように心がけましょう！

お祭りや海・山にお出かけ等、夏は子ども達にとって楽しいイベントが盛りだくさんです。素敵な夏になりますように☆

今月のイベント献立

今月は岐阜県の郷土料理です♪

☆金魚飯

岐阜県各務原市の鵜沼地区に伝わる郷土料理。各務原市の特産物である人参を使ったご飯料理です。この「各務原にんじん」は鵜沼地区に広がる黒ぼく土壌で栽培され、全国でも珍しい二期作が行われています。

炊き込みご飯の中の人参の赤い色が「金魚」に見えることから名付けられ、村のお祭りや会合などでよく食べられていたそうです♪

☆鶏ちゃん焼き

岐阜県下呂市・群上市を中心に根付いている郷土料理。1950年頃に生まれ、卵を産まなくなった鶏を貴重なたんぱく源として食したことが始まりとされています。当時は鶏肉が貴重なため特別な日の御馳走として、今では身近な郷土料理として一年中味わえます。

地域やお店、家庭によって味・作り方が千差万別であることが特徴で、様々な味を楽しむことができます♪

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ない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。

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♪

季節の果物：梨について

8月に旬の果物である「梨」が入ります♪

梨は1歳半ごろまでの完了期までは加熱が必要とされている食材です。誤嚥のリスクを下げるためにも加熱をきちんと行うことが大切です。

また、加熱がなくなってきた年齢でも薄切りにしてから食べやすい大きさに切る等、お子様の成長や歯の揃い具合に合わせて切り方を工夫して、夏の果物を楽しみましょう☆

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 など)

●ビタミンB1(豚肉・レバー・枝豆・豆腐 など)

●ビタミンC(野菜・果物 など)

●ミネラル(海藻・乳製品・レバー・夏野菜 など)

②不足しがちな水分をしっかりと補給

『早め・こまめ』な水分補給を心がけましょう。喉が渇いたと思った時にはすでに脱水が始まっているので、少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。