

10月

「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 |
|--------|---|--|--|--|--|---|--|
| おひるごはん | <p>秋はおいしい食べ物がたくさんありますね〜</p> <p>タイハイ(株) 応援サポーター 林家たい平師匠</p> | | | | | | 10月1日 ご飯 豆腐とエビのうま煮 鶏レバーのごまかいり焼き みそ汁 |
| | | | | | | | Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 305/14.6/8.2/46.3/0.9 |
| おひるごはん | 10月2日 ご飯 カラスカレイのねぎ塩だれ さつま芋と豚肉の甘辛がらめ みそ汁 フルーツ(りんご) | 10月3日 ご飯 れんこん鶏つくね マカロニサラダ みそ汁 | 10月4日 ご飯 豚肉ともやしのさっぱり炒め トマトとコーンのしらすサラダ みそ汁 | 10月5日 ご飯 ●鮭のちゃんちゃん焼き風(北海道) ●いももち風(北海道) すまし汁 フルーツ(オレンジ) | 10月6日 納豆ごはん 豚肉のオニオンソース 小松菜のツナ和え みそ汁 | 10月7日 鉄分強化! ふいかけご飯 白系タラのムニエル 鶏肉と白菜のみそ煮 すまし汁 ヨーグルト | 10月8日 ご飯 鶏肉の甘酢ケチャップ 切干大根サラダ スープ |
| | | | | | | | Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 307/9.7/8.7/50.4/0.6 |
| おひるごはん | 10月9日 ほうとう風うどん 小松菜の醤油炒め フルーツ(オレンジ) | 10月10日 豚丼 千んげん菜のひじき煮 みそ汁 | 10月11日 ご飯 鮭のコロコロ甘辛揚げ コールスローサラダ みそ汁 ヨーグルト | 10月12日 ハヤシライス 白菜ときゅうりのサラダ スープ フルーツ(りんご) | 10月13日 ご飯 鶏肉のもやし炒め さつま芋のどろろ煮 すまし汁 | 10月14日 鉄分強化! ふいかけご飯 助宗タラの生姜煮 茹で豚と大根のきゅうりサラダ みそ汁 ヨーグルト | |
| | | | | | | | Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 257/11.6/9.3/32.0/0.9 |
| 栄養価 | 306/10.3/8.1/49.0/0.8 | 253/11.5/6.2/38.7/0.8 | 271/11.4/5.4/47.7/0.7 | 284/13.9/8.9/38.7/0.8 | 317/15.0/9.9/43.5/0.7 | 292/10.6/8.6/44.4/0.7 | |
| 栄養価 | 253/10.5/6.2/40.5/0.7 | 306/13.0/9.5/45.7/0.7 | 271/9.9/6.4/45.7/1.3 | 319/11.3/7.6/52.5/0.7 | 255/13.7/4.6/40.8/0.8 | | |

※都合により、献立を変更する場合がございます。

10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 | 日 |
|--------|--|--|---|---|---|---|--|
| おひるごはん |  |  |  |  |  |  | 10月15日  ご飯 豆腐とエビのうま煮 鶏レバーのごまかりん焼き みそ汁 |
| | Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 305/14.6/8.2/46.3/0.9 | | | | | | |
| おひるごはん | 10月16日  ご飯 カラスカレイのねぎ塩だれ さつまいもと豚肉の甘辛がらめ みそ汁 フルーツ(りんご) | 10月17日  ご飯 れんこん鶏つくね マカロニサラダ みそ汁 | 10月18日  ご飯 豚肉ともやしのさっぱり炒め トマトとコーンのしらすサラダ みそ汁 | 10月19日  ご飯 鮭のパン粉焼き ジャガイモのきのこ煮 すまし汁 フルーツ(オレンジ) | 10月20日  納豆ごはん 豚肉のオニオンソース 小松菜のツナ和え みそ汁 | 10月21日  鉄分強化!ふりかけご飯 白糸タラのムニエル 鶏肉と白菜のみそ煮 すまし汁 フルーツ(オレンジ) | 10月22日  ご飯 鶏肉の甘酢ケチャップ 切干大根サラダ スープ |
| | Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 307/9.7/8.7/50.4/0.6 306/10.3/8.1/49.0/0.8 253/11.5/6.2/38.7/0.8 267/11.7/5.7/45.5/0.5 284/13.9/8.9/38.7/0.8 308/14.1/9.0/43.9/0.7 292/10.6/8.6/44.4/0.7 | | | | | | |
| おひるごはん | 10月23日  ほうとう風うどん 小松菜の醤油炒め フルーツ(黄桃缶) | 10月24日  豚丼 キンゲン菜のひじき煮 みそ汁 | 10月25日  ご飯 鮭のコロコロ甘辛揚げ コールスローサラダ みそ汁 フルーツ(バナナ) | 10月26日  ハヤシライス 白菜ときゅうりのサラダ スープ フルーツ(りんご) | 10月27日  ご飯 鶏肉のもやし炒め さつまいものとうとう煮 すまし汁 | 10月28日  鉄分強化!ふりかけご飯 助宗タラの生姜煮 茹で豚と大根のきゅうりサラダ みそ汁 ヨーグルト | 10月29日  ご飯 豆腐とエビのうま煮 鶏レバーのごまかりん焼き みそ汁 |
| | Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 263/11.5/9.2/32.6/0.9 252/10.3/6.2/40.3/0.7 298/12.0/8.6/46.4/0.7 271/9.9/6.4/45.7/1.3 319/11.3/7.6/52.5/0.7 255/13.7/4.6/40.8/0.8 305/14.6/8.2/46.3/0.9 | | | | | | |
| おひるごはん | 10月30日  ご飯 カラスカレイのねぎ塩だれ さつまいもと豚肉の甘辛がらめ みそ汁 フルーツ(りんご) | 10月31日  ●パンフキンライス れんこんのせ鶏つくね スープ ヨーグルト |  |  |  |  <p>秋はおいしい食べ物がたくさんありますね~</p> | タイハイ(株) 応援サポーター 林家たい平師匠 |
| | Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 307/9.7/8.7/50.4/0.6 293/10.3/8.7/45.5/0.7 | | | | | | |

*都合により、献立を変更する場合がございます。

10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 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|-----|--|--|--|--|--|---|--|
| | | | | | | | 10月1日 |
| おやつ | <p>秋はおいしい食べ物がたくさんありますね～</p> | <p>タイハイ(株) 応援サポーター 林家たい平師匠</p> | | | | | <p>牛乳 イチゴジャム蒸しパン</p> |
| 栄養価 | | | | | | | Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 155/5.7/4.4/24.9/0.4 |
| | 10月2日 | 10月3日 | 10月4日 | 10月5日 | 10月6日 | 10月7日 | 10月8日 |
| おやつ | <p>牛乳 豆乳みかんと小豆の二色寒天</p> | <p>牛乳 米粉のドーナッツ</p> | <p>牛乳 パワフルおにぎり 塩もみきゅうり</p> | <p>牛乳 ほうれん草の蒸しパン</p> | <p>牛乳 粉豆腐のコーン千千ミ</p> | <p>牛乳 パインの米粉ケーキ</p> | <p>牛乳 さつまいもあんおはぎ風(きなこ・ごま)</p> |
| 栄養価 | Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 131/5.1/4.4/19.6/0.1 | Kcal/タンパクg/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g/脂質g/炭水化物g/塩分g 154/5.8/4.8/24.3/0.4 | Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 160/6.0/4.4/25.9/0.4 | Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 177/9.4/7.6/19.1/0.5 | Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 169/4.3/4.0/29.7/0.4 | Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 183/6.1/5.4/30.5/0.1 |
| | 10月9日 | 10月10日 | 10月11日 | 10月12日 | 10月13日 | 10月14日 | |
| おやつ | <p>牛乳 お好み焼き</p> | <p>牛乳 豆乳ホットケーキ</p> | <p>牛乳 ごまあんまん風</p> | <p>牛乳 しらすのハッシュポテト スティック野菜</p> | <p>牛乳 チーズスコーン</p> | <p>牛乳 きなこ玉 フルーツ(りんご)</p> | |
| 栄養価 | Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 178/8.5/7.1/21.4/0.3 | 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 198/7.1/6.4/30.1/0.4 | Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 136/5.1/6.5/17.7/0.5 | 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 178/10.8/9.0/17.3/0.1 | |

※都合により、献立を変更する場合がございます。

10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 | 日 |
|-----|---|---|---|---|---|--|---|
| | | | | | | | 10月15日 |
| おやつ | | | | | | | |
| 栄養価 | | | | | | | Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 155/5.7/4.4/24.9/0.4 |
| | 10月16日 | 10月17日 | 10月18日 | 10月19日 | 10月20日 | 10月21日 | 10月22日 |
| おやつ | | | | | | | |
| 栄養価 | Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 131/5.1/4.4/19.6/0.1 | 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 154/5.8/4.8/24.3/0.4 | Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 160/6.0/4.4/25.9/0.4 | Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 177/9.4/7.6/19.1/0.5 | Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 169/4.3/4.0/29.7/0.4 | Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 183/6.1/5.4/30.5/0.1 |
| | 10月23日 | 10月24日 | 10月25日 | 10月26日 | 10月27日 | 10月28日 | 10月29日 |
| おやつ | | | | | | | |
| 栄養価 | Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 178/8.5/7.1/21.4/0.3 | 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 198/7.1/6.4/30.1/0.4 | Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 136/5.1/6.5/17.7/0.5 | 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 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 155/5.7/4.4/24.9/0.4 |
| | 10月30日 | 10月31日 | | | | | |
| おやつ | | | | | | | |
| 栄養価 | Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 131/5.1/4.4/19.6/0.1 | 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 | | | | | |

秋はおいしい食べ物がたくさんありますね～

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。

10月 食育だより

暑さもだいぶ落ち着き、過ごしやすい気候となりました。いよいよ実りの秋、食欲の秋本番です！

子どもの頃から食べ物の旬を知り、旬の恵みを味わうことは、豊かな感性や味覚形成にとっても重要なことです。
栄養豊富な秋の食材をたくさん楽しみ、味わいながら冬に備えて丈夫な体を作りましょう♪

ビタミンC & 食物繊維が たっぷり！ れんこんを知ろう

ハスの地下茎が肥大化したもので、10個前後の穴が開いています。泥の中を好み、この環境下でも空気が取り込めるよう地上に出ている花・葉・茎と繋がっていて、通気孔の役割を果たしています☆

この穴の開いた独特の形から、「見通しがきく」といわれ、縁起物としてお祝いの料理に用いられます。

炭水化物が主成分で、エネルギー量は高めですが

・肌の新陳代謝を活性

・粘膜を丈夫にして風邪を予防

といった効果をもつビタミンCを多く含みます！

また、便秘予防にもなる食物繊維も豊富です。

表面に傷がなく、変色していない新鮮なものを選び、シャキシャキとした歯ごたえを残すと、お子様の五感を刺激して新しい発見に繋がるでしょう♪



イベント献立 HALLOWEEN

ヨーロッパの古代ケルト人が行っていた「サウィン」という祭りが起源とされるお祭りで、秋の収穫を祝い、悪霊を追い出す行事だとされています。

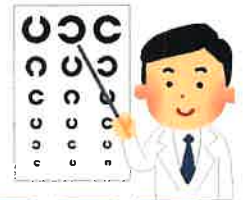
10月31日はケルトの暦で1年の終わりの日であり、あの世とこの世の境目がなくなり、死者の魂が帰ってくる日だと信じられていました。その時に悪霊も一緒にやってくると考えられ、人間は仮装をしたり、火を焚いたりして身を守ったといわれています。

ハロウィンではシンボルとして“かぼちゃ”が使われています。アメリカではかぼちゃが主流となっていますが、ハロウィン発祥地であるヨーロッパではカブを使用する地域もあるようです。



目に良い栄養素について ~10月10日は「目の愛護デー」

2つの10を横に倒すと、まゆと目の形に見えることから10月10日は目の愛護デーとされています。子どもの頃は目が最も育つ時期。元気で健康な目を保つためには、きちんと栄養を取ることが大切です。この日を機会に、子ども達の「目」の健康を改めて見直してみましょう☆



・ビタミンA

目の粘膜を強くし、目の疲れや乾燥を防ぐ働きがあります。

油で調理すると吸収率が高まります。

(緑黄色野菜・レバー・卵黄など)



・ビタミンB群

ビタミンB1やB12は目の神経の働きを促して視力低下を予防し、ビタミンB2は目の疲れに効果的です。

(豚肉・卵・ごま・豆類など)



・ビタミンC

目の充血や疲れ目を防ぎます。

(緑黄色野菜・果物・芋類など)



・DHA

目の神経にたくさん存在し、視覚の情報伝達をスムーズにしてくれます。DHAは体内ではほとんど作られない為、食品からの摂取が重要です。

(いわし・さんま・さばなど青魚)



上手に取ろう！食物繊維

収穫の秋、味覚の秋到来です！野菜はそれぞれの「旬」に栄養価が最も高く、秋野菜には夏の疲労を回復し、冬の寒さに備え体を温める効果があります。更に、さつまいもやれんこん、きのこなどの秋野菜には、食物繊維も豊富に含まれています。そこで今回は食物繊維についてご紹介します！

食物繊維とは？

食物繊維には「水溶性」と「不溶性」の2種類あります。

水溶性食物繊維

腸内細菌を増やし、コレステロールの吸収を抑えます。(りんごなどの果物類、こんぶやワカメなどの海藻類)

不溶性食物繊維

腸を刺激し、便通と有害物質の排泄を促します。(ごぼう・かぼちゃなどの野菜類、さつまいもなどの芋類、豆類、穀類)

どちらも消化機能が未熟な幼児期の腸内環境を整える為に大切な働きです。

お菓子やファーストフードなど子供が好む食品ばかり取ると、便秘を誘発する上、長期化すると改善が難しくなります。

食物繊維は便のかさを増やして排便しやすくする効果があり、腸内環境を整えることで免疫力もアップします。

食物繊維の豊富な野菜や果物、芋類、豆類、きのこ類など毎日食事に登場させて、積極的に食べるようにしましょう！

