

12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 12月1日	土 12月2日	日 12月3日
おひるごはん							
栄養価					Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 266/10.4/7.6/40.4/0.6	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 292/12.1/7.3/44.8/0.7	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 298/15.7/8.5/42.4/0.8
	12月4日	12月5日	12月6日	12月7日	12月8日	12月9日	12月10日
おひるごはん							
	ご飯 ひとくちチキンカツ 大根と人参のサラダ みそ汁	鉄分強化！ふりかけご飯 豆腐と野菜のうま煮 さつまいも金平 みそ汁	ナポリタン きゅうりとコーンのごまサラダ スープ	ご飯 しらすのかき揚げ 鶏肉と野菜のどろどろ煮 みそ汁 フルーツ(りんご)	ご飯 豚肉と野菜のごまだれ炒め かぼちゃとなすの甘辛煮 みそ汁	ご飯 鮭のみそ焼き キャベツと鶏肉のひじき煮 すまし汁 フルーツ(オレンジ)	ご飯 豚肉ときのこのおかか炒め 小松菜と人参のサラダ みそ汁
栄養価	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 319/10.9/12.4/42.4/0.7	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 332/12.2/8.3/54.3/0.8	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 257/11.8/8.5/34.3/0.7	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 323/9.4/8.6/54.9/0.8	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 264/10.6/7.1/41.7/0.6	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 286/15.1/7.8/40.6/0.6	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 250/11.0/6.1/39.6/0.7
	12月11日	12月12日	12月13日	12月14日	<p>メリークリスマス!みんな とても楽しそうですね~。</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 ●鶏肉と冬野菜の和風ポトフ じゃが芋とコーンのコロコロ和え フルーツ(りんご)	おろしあんかけうどん さつまいものツナ炒め フルーツ(オレンジ)	ご飯 白糸タラのから揚げ 白菜のしらす煮 鶏汁 フルーツ(バナナ)	鉄分強化！ふりかけご飯 豚肉の彩り中華炒め 小松菜とれんごんの煮物 みそ汁			
栄養価	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 274/10.6/7.7/43.2/0.6	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 287/11.6/7.2/43.7/1.0	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 277/13.3/7.5/40.0/0.8	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 269/11.0/7.5/41.0/0.7			

※都合により、献立を変更する場合がございます。

12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	水	木	金 12月15日	土 12月16日	日 12月17日						
おひるごはん		メリークリスマス!みんなとても楽しそうですね~。 タイハイ(株) 応援サポーター 林家たい平師匠											
		<p>ご飯 カラスカレイの煮付け かぼちゃと鶏肉のバター炒め みそ汁 フルーツ(みかん)</p>	<p>豚丼 ほうれん草のマカロニツナサラダ みそ汁</p>	<p>ご飯 助宗タラのムニエル 鶏レバーと野菜のケチャがらめ スープ ヨーグルト</p>	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 266/10.4/7.6/40.4/0.6	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 292/12.1/7.3/44.8/0.7	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 298/15.7/8.5/42.4/0.8						
おひるごはん	12月18日	12月19日	12月20日	12月21日	12月22日	12月23日	12月24日						
	<p>ご飯 ひとくちチキンカツ 大根と人参のサラダ みそ汁</p>	<p>鉄分強化!ふいかけご飯 豆腐と野菜のうま煮 さつま芋金平 みそ汁</p>	<p>ナポリタン きゅうりとコーンのごまサラダ スープ</p>	<p>ご飯 しらすのかき揚げ 鶏肉と野菜のどろどろ煮 みそ汁 フルーツ(りんご)</p>	<p>ご飯 豚肉と野菜のごまだれ炒め ●冬至かぼちゃ みそ汁</p>	<p>ご飯 鮭のみそ焼き キャベツと鶏肉のひじき煮 すまし汁 フルーツ(オレンジ)</p>	<p>ご飯 豚肉ときこのおかか炒め 小松菜と人参のサラダ みそ汁</p>	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 319/10.9/12.4/42.4/0.7	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 332/12.2/8.3/54.3/0.8	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 257/11.8/8.5/34.3/0.7	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 323/9.4/8.6/54.9/0.8	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 267/10.7/6.1/44.4/0.5	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 286/15.1/7.8/40.6/0.6
おひるごはん	12月25日	12月26日	12月27日	12月28日	12月29日	12月30日	12月31日						
	<p>コーンチャップライス ●照り焼きローストチキン ●ポテサラツリー スープ フルーツ(りんご)</p>	<p>おろしあんかけうどん さつま芋のツナ炒め フルーツ(オレンジ)</p>	<p>ご飯 白糸タラのから揚げ 白菜のしらす煮 鶏汁 フルーツ(バナナ)</p>	<p>鉄分強化!ふいかけご飯 豚肉の彩り中華炒め 小松菜とれんごんの煮物 みそ汁</p>	<p>ご飯 カラスカレイの煮付け かぼちゃと鶏肉のバター炒め みそ汁 フルーツ(オレンジ)</p>	<p>豚丼 ほうれん草のマカロニツナサラダ みそ汁</p>	<p>ご飯 助宗タラのムニエル 鶏レバーと野菜のケチャがらめ スープ フルーツ(りんご)</p>	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 282/10.7/7.8/45.5/0.8	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 287/11.6/7.2/43.7/1.0	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 277/13.3/7.5/40.0/0.8	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 269/11.0/7.5/41.0/0.7	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 266/10.5/7.6/40.4/0.6	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 292/12.1/7.3/44.8/0.7

※都合により、献立を変更する場合がございます。

12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 12月1日	土 12月2日	日 12月3日
おやつ							
栄養価					Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 163/3.7/3.5/32.4/0.1	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 162/7.0/5.6/22.7/0.4
	12月4日	12月5日	12月6日	12月7日	12月8日	12月9日	12月10日
おやつ							
栄養価	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 117/4.7/3.6/17.9/0.1	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 182/8.7/7.1/22.3/0.6	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 148/5.1/4.1/24.6/0.2	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 197/6.0/6.5/30.7/0.4	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 195/9.9/8.0/20.8/0.7	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 122/6.4/5.9/13.2/0.1
	12月11日	12月12日	12月13日	12月14日	<p>メリークリスマス!みんなとても楽しそうですね~。</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							
栄養価	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 170/5.8/6.3/25.5/0.3	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 162/7.5/7.3/20.0/0.3	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。

12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 12月15日	土 12月16日	日 12月17日	
おやつ		<p>メリークリスマス!みんなとても楽しそうですね~。</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 さつま芋ようかん フルーツ(パイン缶)</p>	<p>牛乳 おからホットケーキ</p>		<p>牛乳 きな粉蒸しパン</p>		
栄養価					Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 163/3.7/3.5/32.4/0.1	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 162/7.0/5.6/22.7/0.4	
	12月18日	12月19日	12月20日	12月21日	12月22日	12月23日	12月24日	
おやつ								
	<p>牛乳 おふのお汁粉風 フルーツ(オレンジ)</p>	<p>牛乳 肉まん風</p>	<p>牛乳 人参おかかおにぎり トマト</p>	<p>牛乳 チーズスコーン</p>	<p>牛乳 ヨーグルトパン</p>	<p>牛乳 ミニ肉きつねうどん</p>	<p>牛乳 きな粉豆乳寒天</p>	
栄養価	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 117/4.7/3.6/17.9/0.1	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 182/8.7/7.1/22.3/0.6	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 148/5.1/4.1/24.6/0.2	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 197/6.0/6.5/30.7/0.4	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 195/9.9/8.0/20.8/0.7	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 122/6.4/5.9/13.2/0.1	
	12月25日	12月26日	12月27日	12月28日	12月29日	12月30日	12月31日	
おやつ								
	<p>牛乳 米粉のドーナツ</p>	<p>牛乳 パワフルおにぎり スティック野菜</p>	<p>牛乳 ポテト包み焼き(ミートソース)</p>	<p>牛乳 ふんわりどら焼き</p>	<p>牛乳 さつま芋ようかん フルーツ(パイン缶)</p>	<p>牛乳 おからホットケーキ</p>	<p>牛乳 きな粉蒸しパン</p>	
栄養価	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 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 170/5.8/6.3/25.5/0.3	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 162/7.5/7.3/20.0/0.3	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	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 163/3.7/3.5/32.4/0.1	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 162/7.0/5.6/22.7/0.4	

※都合により、献立を変更する場合がございます。



あっという間に今年も残り1か月となりました！今年みなさんにとってどのような年でしたか？
本格的な冬をむかえて空気が乾燥し、風邪やインフルエンザで体調を崩す人が増えてきます。手洗いやうがいを習慣化して予防しましょう。12月は冬至やクリスマス、年越しなど行事が盛りだくさん♪それぞれの行事にまつわる食についての由来を子供たちに伝えながら楽しみたいですね❖



～風邪を予防しましょう～

これからの季節は寒さや乾燥した空気で風邪の流行が心配です。しっかり予防し、冬を元気に過ごしましょう！風邪予防のポイントは「栄養」「睡眠」「衛生」「運動」です。バランスの良い食事を摂ること、十分な睡眠をとること、手洗い・うがいをしっかりすること、元気に遊んで体を動かすことを心がけましょう。またビタミンC、ビタミンA、たんぱく質を積極的に摂ると良いでしょう♪

ビタミンC

ウイルスや細菌から体を守ります。体内に溜めておくことができないので、毎日の食事にビタミンCを取り入れましょう。



フルーツ・ブロッコリー・芋類など

ビタミンA

のどや鼻の粘膜を保護し、ウイルスや細菌が体に侵入するのを防ぎます。油と一緒に摂ると吸収率UP！



うどん・レバー・緑黄色野菜

たんぱく質

免疫細胞を作るもとです。また、寒さに対する抵抗力を高め、体を温める効果があります。



肉・魚・乳製品・大豆製品



おいしく食べよう みかんはこれからが旬！



冬の代表的な果物のみかんにはビタミンCがいっぱい！みかん2個で大人の1日分を満たすといわれています。ビタミンCはウイルスや細菌に対する抵抗力をつけ、風邪予防に効果的です。酸味成分であるクエン酸は疲労回復に♪取り除いてしまいがちなみかんの白い筋は、食物繊維や※ビタミンPが含まれているため、神経質に取り除かない方が実は身体に良いとされています。良いことだらけのみかんですが、身体を冷やす効果もあるので、食べ過ぎには注意して下さい。
※ビタミンP：ポリフェノール的一种で毛細血管の強化や血流改善効果が認められています。



大晦日の年越しそば

そばは他の麺類と比べて切れやすいことから「今年1年の厄を断ち切る」という意味で、江戸時代から大晦日の夜に食べる風習が生まれました。昔からそばは身体に良いものとされ、新しい年を健康で迎えられるように願ったそうです。他にも、細く長い見た目から「長寿」への願いがこめられます。また、金を細工する職人が散らばった金粉を集めるのにそば粉を丸めたものを使ったことから「金運がよくなるように」といった願掛けもあったようです。



冬至について

12月22日(金) 一年で最も昼が短くなる『冬至』。運がつくとして「ん」のつく食べ物のカボチャ（なんきん）を食べたり、ゆず湯に入ったりします♪

ゆず湯

ゆず湯は、ゆずの強い香り(ユズノン)で邪気を払うとされています。ゆずの成分が血行を促進し、身体を温めて風邪を予防します。

○ユズノン○

ゆずの黄色い皮に含まれる香気成分
皮に傷をつけたり皮を絞ると香りが立ち、抗菌・殺虫・鎮痛作用・リフレッシュ効果・血行促進など
様々な効果があるとされています。

かぼちゃのいとし煮

昔は夏が旬のかぼちゃを冬まで保存し、貴重なビタミン源として冬に食べました。かぼちゃと小豆を煮た「いとし煮」は、茨城県が発祥です！小豆も保存がきき栄養価が高く、また「小豆の赤は邪気を払う」と言われていることから、風邪をひかずに冬を乗りきるための郷土料理として親しまれてきました。

なんで、いとし煮？

由来は諸説あります。

- ・「野菜別にめいめいに煮る」から「姪々」とかけ、姪同士はいとこであるから
- ・「野菜を追々煮る」から「甥々」で甥同士はいとこであるから
- ・野菜や豆は畑でとれるもので、いとこのようなものだから