



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 2月1日	金 2月2日	土 2月3日	日 2月4日							
おひるごはん	 <p>2月といえば節分ですね! おには外〜福は内〜!</p> <p>タイハイ(株) 応援サポーター 林家たい平師匠。</p> 	 <p>鉄分強化! ふりかけご飯 助宗タラのオニオンソースがけ 鶏肉とひじきの炒り煮 みそ汁 フルーツ(いよかん)</p>	 <p>●鬼さんライス キャベツともやしのサラダ みそ汁 フルーツ(バナナ)</p>	 <p>ご飯 鶏肉と野菜の甘辛炒め ほうれん草と人参のおかか煮 みそ汁</p>	 <p>ご飯 白糸タラの甘酢漬け 豚肉とさつまいものどろみ煮 みそ汁 ヨーグルト</p>	<p>Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g</p> <p>260/12.5/7.3/38.4/0.9</p>	<p>Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g</p> <p>294/10.3/8.2/45.9/0.6</p>	<p>Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g</p> <p>268/11.0/8.6/37.8/0.7</p>	<p>Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g</p> <p>300/14.3/6.5/47.0/0.7</p>					
										<p>栄養価</p>	<p>2月5日</p>  <p>ご飯 かぼちゃのシチュー マカロニサラダ フルーツ(りんご)</p>	<p>2月6日</p>  <p>ご飯 助宗タラと冬野菜の塩あん煮 炒りおから みそ汁 フルーツ(いよかん)</p>	<p>2月7日</p>  <p>鉄分強化! ふりかけご飯 鶏肉の竜田揚げ 豆腐と野菜のやわらか煮 みそ汁</p>	<p>2月8日</p>  <p>ご飯 カラスカレイの煮付け 豚じゃが炒め みそ汁 フルーツ(オレンジ)</p>
おひるごはん	<p>2月12日</p>  <p>ご飯 肉豆腐 ポテトツナサラダ みそ汁</p>	<p>2月13日</p>  <p>ご飯 白糸タラの磯風味焼き 挽肉と冬野菜のどろみ煮 みそ汁 フルーツ(パイナップル)</p>	<p>2月14日</p>  <p>●バレンタイン☆ハヤシライス 小松菜とかぶのサラダ スープ フルーツ(りんご)</p>				<p>栄養価</p> <p>Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g</p> <p>304/13.2/8.4/46.4/0.7</p>	<p>Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g</p> <p>280/12.5/6.9/42.8/0.6</p>	<p>Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g</p> <p>289/10.4/6.5/49.4/1.2</p>					
				<p>栄養価</p>										

※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 2月15日	金 2月16日	土 2月17日	日 2月18日
おひるごはん							
				鉄分強化！ふりかけご飯 助宗タラのオニオンソースがけ 鶏肉とひじきの炒り煮 みそ汁 フルーツ(いよかん)	ご飯 豆腐の肉野菜あんかけ キャベツともやしのサラダ みそ汁	ご飯 鶏肉と野菜の甘辛炒め ほうれん草と人参のおかか煮 みそ汁	ご飯 白糸タラの甘酢漬け 豚肉とさつまいものろみ煮 みそ汁 ヨーグルト
栄養価				Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 260/12.5/7.3/38.4/0.9	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 293/14.0/9.0/40.4/0.6	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 268/11.0/8.6/37.8/0.7	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 300/14.3/6.5/47.0/0.7
	2月19日	2月20日	2月21日	2月22日	2月23日	2月24日	2月25日
おひるごはん							
	ご飯 かぼちゃのシチュー マカロニサラダ フルーツ(りんご)	ご飯 助宗タラと冬野菜の塩あん煮 炒りおから みそ汁 フルーツ(いよかん)	鉄分強化！ふりかけご飯 鶏肉の奄田揚げ 豆腐と野菜のやわらか煮 みそ汁	ご飯 カラスカレイの煮付け 豚じゃが炒め みそ汁 フルーツ(オレンジ)	スパゲッティミートソース かぼちゃとフロコリーのサラダ スープ	ご飯 鶏肉のパン粉焼き 切干大根サラダ みそ汁	ご飯 鮭のみそ煮 鶏レバーの甘辛ごま炒め すまし汁 フルーツ(オレンジ)
栄養価	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 317/10.5/7.8/53.6/0.7	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 255/10.7/6.4/42.2/0.9	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 317/13.7/12.6/38.3/0.8	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 267/11.7/6.9/41.0/0.7	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 278/11.7/8.7/39.7/0.9	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 307/11.2/10.4/43.1/0.5	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 273/15.2/5.4/41.7/0.9
	2月26日	2月27日	2月28日	2月29日	 2月といえば節分ですね！ おには外～福は内～！ タイハイ(株) 応援サポーター 林家たい平師匠		
おひるごはん							
	ご飯 肉豆腐 ポテトツナサラダ みそ汁	ご飯 白糸タラの磯風味焼き 挽肉と冬野菜のろみ煮 みそ汁 フルーツ(いよかん)	ハヤシライス 小松菜とかぶのサラダ スープ フルーツ(バナナ)	鉄分強化！ふりかけご飯 助宗タラのオニオンソースがけ 鶏肉とひじきの炒り煮 みそ汁 フルーツ(いよかん)			
栄養価	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 305/13.2/8.4/46.3/0.7	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 274/12.4/6.9/41.1/0.6	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 272/8.4/5.3/49.0/1.2	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 260/12.5/7.3/38.4/0.9			

※都合により、献立を変更する場合がございます。

2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 2月1日	金 2月2日	土 2月3日	日 2月4日
おやつ	<p>2月といえば節分ですね! おには外〜福は内〜!</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 人参のポパイおやき フルーツ(パイン缶)</p>	<p>牛乳 ●鬼まんじゅう</p>	<p>牛乳 いんごのおからボール揚げ</p>	<p>牛乳 ヘルシーくずもち</p>
				Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g
	2月5日	2月6日	2月7日	2月8日	2月9日	2月10日	2月11日
おやつ	<p>牛乳 粉豆腐ナゲット</p>	<p>牛乳 ジャが芋のソフトクッキー</p>	<p>牛乳 お汁粉風マカロニ フルーツ(いんご)</p>	<p>牛乳 ヨーグルトパン</p>	<p>牛乳 チーズふりかけおにぎり スティック野菜</p>	<p>牛乳 豆乳ホットケーキ</p>	<p>牛乳 ミニあんかけ鶏うどん</p>
	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g
	2月12日	2月13日	2月14日				
おやつ	<p>牛乳 ふんわりどら焼き</p>	<p>牛乳 高野豆腐のあべがわ風 フルーツ(白桃缶)</p>	<p>牛乳 チーズスコーン</p>				
	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g				
	2月12日	2月13日	2月14日				
栄養価	146/5.6/4.8/21.8/0.4	185/9.3/9.4/17.1/0.3	182/7.3/9.6/18.1/1.0				

※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 2月15日	金 2月16日	土 2月17日	日 2月18日
おやつ							
栄養価				牛乳 人参のポパイおやき フルーツ(パイン缶) Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 123/4.4/4.1/18.9/0.2	牛乳 さつまいもの蒸しまんじゅう Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 153/4.8/4.0/26.7/0.4	牛乳 りんごのおからボール揚げ Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 199/5.5/7.3/31.3/0.4	牛乳 ヘルシーくずもち 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
	2月19日	2月20日	2月21日	2月22日	2月23日	2月24日	2月25日
おやつ							
栄養価	牛乳 粉豆腐ナゲット 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	牛乳 じゃが芋のソフトクッキー Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 199/5.4/8.8/27.7/0.2	牛乳 お汁粉風マカロニ フルーツ(りんご) Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 138/4.8/3.8/23.1/0.1	牛乳 ヨーグルトパン Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 197/6.0/6.5/30.7/0.4	牛乳 チーズふりかけおにぎり スティック野菜 Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 169/5.7/6.3/25.2/0.3	牛乳 豆乳ホットケーキ 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	牛乳 ミニあんかけ鶏うどん Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 178/8.6/6.4/21.3/0.4
	2月26日	2月27日	2月28日	2月29日	<p>2月といえば節分ですね! おには外〜福は内〜!</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	牛乳 ふんわりどら焼き 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	牛乳 高野豆腐のあべがわ風 フルーツ(りんご) Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 180/9.2/9.5/16.5/0.3	牛乳 チーズスコーン 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	牛乳 人参のポパイおやき フルーツ(パイン缶) Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 123/4.4/4.1/18.9/0.2			

※都合により、献立を変更する場合がございます。

2月 食育だより



2月4日は立春です。暦の上では春が近づいていますが、まだまだ寒い季節は続きますね。部屋と外の温度差が激しく、乾燥もしているので体調が崩れやすくなる時期です。色々な物を食べてバランスが良く、栄養満点な食事にして元気に春を迎える準備をしましょう♪



今月のイベント献立～節分～

日本には春夏秋冬の四季があります。暦の上ではそれぞれ季節が始まる日を立春・立夏・立秋・立冬といい、これらの前日を「節分」といいます。昔は立春から新しい季節が始まっていたため、立春前の節分は大切な節目の日とされていました。

節分の豆まきは新年に福を呼びこみ、「邪気＝鬼」を払うために行われます。昔から「豆＝魔滅」には鬼を滅する力があるとされてきました。

※節分の豆は子供にとって誤嚥しやすい食品の1つです。豆まきをした後は、小さな子どもが拾って口に入れないように、豆の後片付けを徹底しましょう。特に小さな乳幼児のいるご家庭は注意が必要です。

恵方巻きは節分の夜に、その年の縁起のよい方向「恵方」を向き、無言で食べる縁起物の太巻きのことです。今年は**東北東**が恵方となります。1本まるごと食べるのは、「縁を切らないように」の意味があり、無言で食べるのは、食べ終わる前にしゃべると福が逃げるとされているためです。

⚠ 誤嚥・窒息につながりやすい食べ物の調理について ⚠

使用食材に関して誤嚥・窒息防止の観点から、下記の通りに工夫をして献立を作成しています。ご家庭でも調理方法に気を付け、より安心して楽しいごはんの時間を過ごしましょう☆



豆類

小さくて丸いため誤嚥の可能性があります。指で潰せない硬さの豆類の使用は注意しましょう。

* 枝豆、大豆 : 誤嚥の可能性があるため献立では使用しておりません。

使用する際は軽く潰し、とろみをつける・ご飯やポテトサラダ等に混ぜ込むなどして、豆単体で飲み込まないように工夫しましょう。

* グリンピース : 誤嚥防止のため軽く潰し、枝豆・大豆と同様に豆単体で飲み込まないように工夫しています。

2021年1月消費者庁通達 消費者への注意喚起「食品による子どもの窒息・誤嚥(ごえん)事故に注意!」

2022年1月子供安全メール from消費者庁「Vol.580 硬い豆やナッツ類は5歳以下の子どもには食べさせないで!」



ウインナー

輪切りにしないで縦に切ってから食べやすい大きさに切りましょう

→ 輪切りにすると器官と同程度の大きさになり、のどに詰まってしまう可能性があります。



きのこ

1cm程度に切りましょう

→ 弾力性がある繊維が固いため、噛みにくく飲み込みにくい食材です。



水菜

1～1.5cmに切りましょう

→ 繊維が固く飲み込みにくい食材です。



わかめ

食べやすいよう細かく切りましょう

→ のどに貼りつきやすく、噛みにくいため飲み込みにくい食材です。



鶏ひき肉

とろみをつけるまたは豚挽肉を使用しましょう

→ 唾液を吸収して飲み込みづらいため、のどに詰まってしまう可能性があります。



ゆで卵

細かくし、何かと混ぜて使用しましょう

→ 唾液を吸収して飲み込みづらいため、のどに詰まってしまう可能性があります。



りんご、梨(離乳食)

離乳食では加熱してやわらかくしましょう

→ 生のままだと固く、また噛んだ時に多く出る果汁と一緒に飲み込んでしまうため誤嚥につながる可能性があります。また、加熱して酵素の働きを抑えることでアレルギーを引き起こしにくくなります。



柿(離乳食)

離乳食完了期まで使用は控えましょう

→ 指で潰せない硬さのものは飲み込みにくく、誤嚥してしまう可能性があります。

こども家庭庁『教育・保育施設等における事故防止及び事故発生時の対応のためのガイドライン』