



	月 7月1日	火 7月2日	水 7月3日	木 7月4日	金 7月5日	土 7月6日	日 7月7日
おひるごはん	 ご飯 鮭の磯風味焼き 切干大根と挽肉のとろみ煮 みそ汁 フルーツ(オレンジ)	 ひじきのコーンご飯 鶏ささみと野菜のおかか煮 千んげん菜のお豆腐ごまサラダ みそ汁	 ご飯 白糸タラのムニエル 小松菜と豚肉の炒り煮 みそ汁 ●フルーツ(メロン)	 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)	 ●七夕そうめん なすと玉ねぎの味噌とほろ じゃが芋の煮物 フルーツ(バナナ)	 鉄分強化! ふりかけご飯 しらすのかき揚げ 豚肉と野菜のバター醤油炒め みそ汁 フルーツ(オレンジ)	 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 297/14.7/7.5/45.1/0.6	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 291/14.6/5.9/47.5/0.8	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 279/13.2/8.9/38.2/0.5	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 283/8.8/7.7/47.8/1.1	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 247/9.7/5.6/40.4/0.9	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 345/11.8/11.6/51.0/0.9	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 289/12.6/9.1/41.9/0.9
	7月8日	7月9日	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 野菜と鶏肉のコーン炒め みそ汁 フルーツ(オレンジ)	 ソース焼きうどん さつまいものツナサラダ みそ汁	 ご飯 千んげん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衣焼き 白菜の油揚げのとほろ煮 みそ汁 フルーツ(オレンジ)	 鶏肉の甘辛丼 かぼちゃときゅうりのサラダ みそ汁	 鉄分強化! ふりかけご飯 助宗タラとじゃが芋のみそ煮 豚肉と大根のさっぱり炒め 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
栄養価	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 241/12.1/4.0/40.7/0.7	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 276/11.4/8.7/38.5/1.2	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 261/10.3/8.4/37.9/0.7	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 315/11.6/11.9/42.8/0.7	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 262/8.9/7.2/43.6/0.7	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 293/15.0/6.9/45.1/0.7	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 292/14.3/7.0/45.2/0.9
おひるごはん	<p>アサガオが綺麗に咲いていますね〜</p>						
栄養価							

※都合により、献立を変更する場合がございます。



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 7月15日	火 7月16日	水 7月17日	木 7月18日	金 7月19日	土 7月20日	日 7月21日
おひるごはん	 ご飯 鮭の磯風味焼き 切干大根と挽肉のとろみ煮 みそ汁 フルーツ(オレンジ)	 ひじきのコーンご飯 鶏ささみと野菜のおかか煮 千んげん菜のお豆腐ごまサラダ みそ汁	 ご飯 白糸タラのムニエル 小松菜と豚肉の炒り煮 みそ汁 アップルゼリー	 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)	 ●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 フルーツ(バナナ)	 鉄分強化! ふりかけご飯 しらすのかき揚げ 豚肉と野菜のバター醤油炒め みそ汁 フルーツ(オレンジ)	 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 297/14.7/7.5/45.1/0.6	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 292/14.7/5.9/47.6/0.8	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 291/13.0/9.0/41.2/0.5	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 283/8.8/7.7/47.8/1.1	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 254/10.7/9.3/33.5/1.0	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 345/11.8/11.6/51.0/0.9	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 289/12.6/9.1/41.9/0.9
	7月22日	7月23日	7月24日	7月25日	7月26日	7月27日	7月28日
おひるごはん	 ご飯 助宗タラの煮付け 野菜と鶏肉のコーン炒め 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 みそ汁	 ご飯 千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衣焼き 白菜の油揚げのそぼろ煮 みそ汁 フルーツ(オレンジ)	 鶏肉の甘辛丼 かぼちゃときゅうりのサラダ みそ汁	 鉄分強化! ふりかけご飯 助宗タラとじゃが芋のみそ煮 豚肉と大根のさっぱり炒め 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
栄養価	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 241/12.1/4.0/40.7/0.7	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 276/11.4/8.7/38.5/1.2	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 261/10.3/8.4/37.9/0.7	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 315/11.6/11.9/42.8/0.7	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 262/8.9/7.2/43.6/0.7	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 293/15.0/6.9/45.1/0.7	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 292/14.3/7.0/45.2/0.9
おひるごはん	 ご飯 鮭の磯風味焼き 切干大根と挽肉のとろみ煮 みそ汁 フルーツ(オレンジ)	 ひじきのコーンご飯 鶏ささみと野菜のおかか煮 千んげん菜のお豆腐ごまサラダ みそ汁	 ご飯 白糸タラのムニエル 小松菜と豚肉の炒り煮 みそ汁 フルーツ(バナナ)	 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g/脂質g/炭水化物g/塩分g 297/14.7/7.5/45.1/0.6	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 291/14.6/5.9/47.5/0.8	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 282/13.1/8.9/39.0/0.5				



















※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 7月1日	火 7月2日	水 7月3日	木 7月4日	金 7月5日	土 7月6日	日 7月7日	
おやつ								
栄養価	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 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 137/6.4/7.1/13.8/0.2	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 189/7.9/6.9/25.9/0.3	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 193/5.6/4.3/34.7/0.1	
	7月8日	7月9日	7月10日	7月11日	7月12日	7月13日	7月14日	
おやつ								
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 171/6.6/5.3/26.6/0.4	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 119/4.8/5.4/16.2/0.2	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 192/7.8/7.5/25.0/0.5	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 182/8.9/7.7/21.4/0.3	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 183/10.9/8.9/17.9/0.1	
おやつ	 <p>アサガオが綺麗に咲いていますね～</p> <p>タイハイ(株) 応援サポーター 林家たい平師匠</p>							
栄養価								









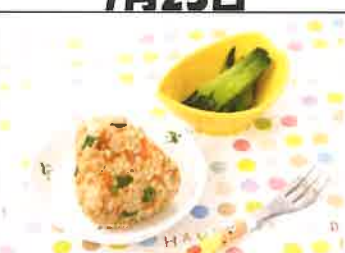










※都合により、献立を変更する場合がございます。

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 7月15日	火 7月16日	水 7月17日	木 7月18日	金 7月19日	土 7月20日	日 7月21日	
おやつ	 牛乳 パインの米粉蒸しパン	 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 ミニチャーハン風	 牛乳 豆乳ホットケーキ	 牛乳 豆乳小豆ういろ	
栄養価	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 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 137/6.4/7.1/13.8/0.2	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 189/7.9/6.9/25.9/0.3	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 193/5.6/4.3/34.7/0.1	
	7月22日	7月23日	7月24日	7月25日	7月26日	7月27日	7月28日	
おやつ	 牛乳 きな粉蒸しパン	 牛乳 炊き込みそばおにぎり スティック野菜	 牛乳 ふんわりどら焼き	 牛乳 フライドポテト とうもろこし	 牛乳 カラメルがけ粉豆腐のレーズンケーキ	 牛乳 お好み焼き	 牛乳 きなこ玉 フルーツ(白桃缶)	
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 171/6.6/5.3/26.6/0.4	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 119/4.8/5.4/16.2/0.2	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 192/7.8/7.5/25.0/0.5	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 182/8.9/7.7/21.4/0.3	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 183/10.9/8.9/17.9/0.1	
	7月29日	7月30日	7月31日	 <p>アサガオが綺麗に咲いていますね～</p> <p>タイハイ(株) 応援サポーター 林家たい平師匠</p>				
おやつ	 牛乳 パインの米粉蒸しパン	 牛乳 チーズスコーン	 牛乳 ツナと人参のおやき風					
栄養価	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 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 137/6.4/7.1/13.8/0.2					

※都合により、献立を変更する場合がございます。



7月 食育だより

じめじめとした雨が続き梅雨が明け、いよいよ本格的な夏が到来します☆
 突然気温があがったり蒸し暑い日が続いたり、高温に慣れていない時期に起こりやすいのが熱中症。たくさん汗をかいた日には特に注意が必要です！こまめな水分補給を忘れずに、十分な食事と睡眠をとり、暑さに負けない体を作りましょう♪



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。



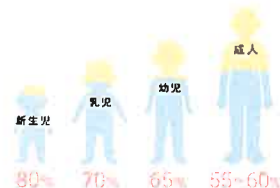
3. 暑さに気づきにくい

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。



と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♪



夏野菜クイズ

夏野菜に関するクイズです♪
 ぜひお子様と一緒に考えてみてください☆

Q.夏野菜の特徴は次のうちどれでしょう？

- ①栄養価が少ない
- ②体を温めてくれる
- ③水分を多く含む

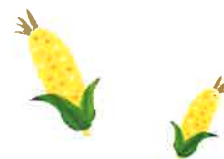


A.答えは③水分を多く含むです！

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！

Q.とうもろこしの粒について正しいものはどれでしょう？

- ①必ず奇数になる
- ②必ず偶数になる
- ③品種によって異なる



A.答えは②必ず偶数になるです！

私たちはとうもろこしの元々雌花だった部分を食べています。雌花は2つ1組で咲く特性があるので、粒も偶数個になります！

今月のイベント献立

今月は岩手県の郷土料理です♪



☆盛岡名物じゃじゃ麺風

岩手県盛岡市の郷土料理で、「わんこそば」「盛岡冷麺」とともに盛岡三大麺の一つと言われる料理です。

きしめんのような平打ち麺の上にきゅうりや肉味噌などをのせてお好みで、酢・ラー油・おろし生姜・おろしニンニクなどを加え、自分だけの味の変化を楽しむのが特徴です。

今回はお子様が食べられるようにマイルドな味付けにしました♪

◆ズッキーニについて◆



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！

