

8月

1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 8月1日	金 8月2日	土 8月3日	日 8月4日
おひるごはん				<p>ご飯 鶏肉のみそ漬け炒め 夏野菜の和風和え すまし汁</p>	<p>ご飯 白糸タラのから揚げ 小松菜と豚肉のとろみ煮 みそ汁 フルーツ(バナナ)</p>	<p>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</p>	<p>ご飯 豆腐と白菜のきのこ煮 鶏レバーの甘辛揚げ すまし汁</p>
栄養価				Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 288/11.2/7.8/47.0/0.8	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 280/12.9/7.6/41.5/0.6	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 317/13.6/11.9/40.8/1.0	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 267/12.3/7.9/40.0/0.9
	8月5日	8月6日	8月7日	8月8日	8月9日	8月10日	8月11日
おひるごはん	<p>豚肉のとろみあんかけ丼 大根のしらすサラダ みそ汁</p>	<p>ご飯 カラスカレイのコロコロ焼き ほうれん草と鶏肉のくたくた煮 スープ フルーツ(オレンジ)</p>	<p>●ごま塩ご飯 ●とんぺい風キャベツ焼き ●焼きもろこし みそ汁 フルーツ(バナナ)</p>	<p>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</p>	<p>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)</p>	<p>ご飯 白糸タラのムニエル ささみとさつま芋のおかか和え みそ汁 ヨーグルト</p>	<p>ご飯 豚肉と野菜のうま煮 玉ねぎとスッキーニのコーン炒め みそ汁</p>
栄養価	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 269/10.7/8.4/39.7/0.8	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 285/10.9/8.2/45.2/0.7	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 330/12.2/8.2/54.9/0.8	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 281/11.8/9.2/39.9/0.7	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 311/11.5/9.7/47.6/1.1	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 273/14.5/4.0/47.1/0.5	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 262/10.3/6.1/43.7/0.7
	8月12日	8月13日	8月14日	<p>お魚たちとのふれあいたのしそうですね~。</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	<p>ご飯 鮭の甘辛だれ 豚肉の野菜煮 みそ汁 フルーツ(パイナップル)</p>	<p>冷やし鶏ソーマン かぼちゃのごまがらめ フルーツ(洋梨缶)</p>	<p>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(みかん缶)</p>				
栄養価	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 292/15.6/6.9/44.2/0.6	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 266/12.5/5.3/41.9/0.8	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 277/13.8/6.3/44.0/0.6				

※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	水	木	金	土	日	
				8月15日	8月16日	8月17日	8月18日	
おひるごはん		<p>タイハイ(株) 応援サポーター 林家たい平師匠</p>		<p>ご飯 鶏肉のみそ漬け炒め 夏野菜の和風和え すまし汁</p>	<p>ご飯 白糸タラのから揚げ 小松菜と豚肉のとろみ煮 みそ汁 フルーツ(白桃缶)</p>	<p>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</p>	<p>ご飯 豆腐と白菜のきのこ煮 鶏レバーの甘辛揚げ すまし汁</p>	
				Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g	292/11.3/7.8/46.0/0.8	284/12.8/7.6/42.7/0.6	319/13.7/11.9/40.9/1.0	270/12.7/7.9/39.9/0.9
おひるごはん	8月19日	8月20日	8月21日	8月22日	8月23日	8月24日	8月25日	
	<p>豚肉のとろみあんかけ丼 大根のしらすサラダ みそ汁</p>	<p>ご飯 カラスカレイのコロコロ焼き ほうれん草と鶏肉のたくたく煮 スープ アップルゼリー</p>	<p>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</p>	<p>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</p>	<p>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)</p>	<p>ご飯 白糸タラのムニエル ささみとさつま芋のおかか和え みそ汁 ヨーグルト</p>	<p>ご飯 豚肉と野菜のうま煮 玉ねぎとスッキニーのコーン炒め みそ汁</p>	
栄養価	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g	270/10.7/8.4/39.6/0.8	297/11.0/8.3/47.8/0.7	285/10.4/9.4/43.0/0.9	281/11.8/9.2/39.9/0.7	311/11.5/9.7/47.6/1.1	273/14.5/4.0/47.1/0.5	262/10.3/6.1/43.7/0.7
おひるごはん	8月26日	8月27日	8月28日	8月29日	8月30日	8月31日		
	<p>ご飯 鮭の甘辛だれ 豚肉の野菜煮 みそ汁 フルーツ(オレンジ)</p>	<p>冷やし鶏ソーマン かぼちゃのごまがらめ フルーツ(梨)</p>	<p>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(バナナ)</p>	<p>●金魚飯(岐阜県) ●鶏ちゃん焼き(岐阜県) 夏野菜の和風和え すまし汁 フルーツ(オレンジ)</p>	<p>ご飯 白糸タラのから揚げ 小松菜と豚肉のとろみ煮 みそ汁 フルーツ(バナナ)</p>	<p>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</p>		
栄養価	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g	289/15.7/6.9/43.1/0.6	255/12.4/5.3/41.0/0.8	272/13.4/6.2/43.6/0.6	323/12.7/9.2/51.1/1.0	280/12.9/7.6/41.5/0.6	317/13.6/11.9/40.8/1.0	

※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	水	木 8月1日	金 8月2日	土 8月3日	日 8月4日
おやつ							
栄養価				Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 171/7.7/6.2/22.9/0.4	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 159/6.9/7.9/18.6/0.6	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 160/6.0/4.4/25.9/0.4
	8月5日	8月6日	8月7日	8月8日	8月9日	8月10日	8月11日
おやつ							
栄養価	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 135/4.2/4.9/21.4/0.2	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 145/5.8/4.4/22.5/0.4	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 123/4.8/4.6/17.4/0.1	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12日	8月13日	8月14日	<p>お魚たちとのふれあいたのしそうですね～。</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 178/7.8/6.0/24.8/0.5	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 188/9.0/7.0/24.3/0.5	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				

※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	水	木 8月15日	金 8月16日	土 8月17日	日 8月18日
おやつ	<p>お魚たちとのふれあいたのしそうですね～。</p>						
栄養価		タイハイ(株) 応援サポーター 林家たい平師匠			牛乳 ミーナポリタン	牛乳 ジャガ芋の磯辺チーズ焼き	牛乳 ヘルシーくずもち
	8月19日	8月20日	8月21日	8月22日	8月23日	8月24日	8月25日
おやつ							
栄養価	牛乳 スイートパンフキン フルーツ(パイン缶)	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 冷え冷えフルーツ寒天	牛乳 米粉の小豆ケーキ
	8月26日	8月27日	8月28日	8月29日	8月30日	8月31日	
おやつ							
栄養価	牛乳 粉豆腐のジャムレーズン蒸しパン	牛乳 しらすとほろチャーハン	牛乳 米粉のドーナッツ	牛乳 ミーナポリタン	牛乳 ジャガ芋の磯辺チーズ焼き	牛乳 ヘルシーくずもち	
	178/7.8/6.0/24.8/0.5	188/9.0/7.0/24.3/0.5	165/4.9/7.3/20.6/0.4	171/7.7/6.2/22.9/0.4	159/6.9/7.9/18.6/0.6	130/6.6/6.4/13.1/0.1	

※都合により、献立を変更する場合がございます。



気持ちよく晴れ渡った青空に、照りつけるような日差し。いつの間にかセミの音が聞こえ始め、季節はすっかり夏です。夏は、楽しいイベントがたくさんありますね☆
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・塩分補給をして暑い夏を乗り切りましょう♪

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C(野菜・果物 など)
- ビタミンB1(豚肉・レバー・枝豆・豆腐 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、少ない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。



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

岐阜県各務原市の鶉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」は鶉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。当時は鶏肉が貴重の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♪



体の冷やしすぎに注意

今年も暑い日が続いています！夏休み中は大人に合わせた生活リズムになって冷房の効かせ過ぎや冷たいものとり過ぎで、体を冷やしてしまいがちです。消化吸収能力が未発達なところに、冷たいものを食べたり飲んだりする機会が増えれば、胃腸の働きが低下し、下痢などをおこしやすくなります。規則正しい生活リズムを守る、冷房を調節する、温かい飲み物を飲むなど配慮が必要です。

また、冷房の効いた家の中ばかりいないで、外で元気に遊んでいっぱい汗をかくことも大切です！ゆっくり休養し、温かいお風呂に入ってから休むようにしましょう♪



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。よく噛んで飲み込む姿をきちんと確認して、普段と変わらないか観察すると◎

また、加熱が必要なくなっ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ください♪安全に注意しながら旬の果物を楽しみましょう！

