



リトルキッズ献立カレンダー 前半




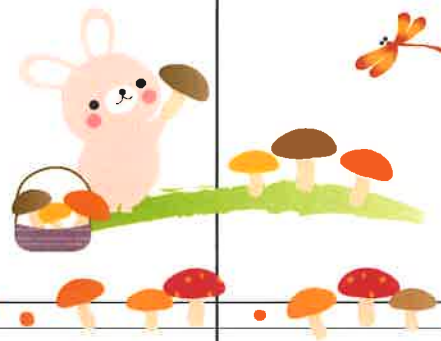

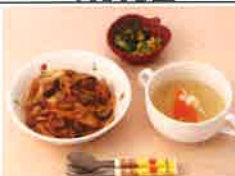

















	月	火	水	木	金	土	日
おひるごはん							
		<p>風にたなびくススキと丸い月が綺麗ですね～。</p> <p>タイハイ(株) 応援サポーター 林家たい平師匠</p>					
おひるごはん	 <p>なすのナポリタン チンゲン菜のツナ和え スープ</p>	 <p>カレーライス 大根ときゃうりのごまサラダ スープ フルーツ(オレンジ)</p>	 <p>鉄分強化! ふいかけご飯 白糸タラの蒲焼風 鶏肉と白菜の煮物 みそ汁 フルーツ(バナナ)</p>	 <p>ご飯 鶏肉と生姜のさっぱり煮 チンゲン菜と人参のしらす和え みそ汁</p>	 <p>●さつまいもにぎり 豚肉ときこのみそ炒め きゃうりとキャベツのサラダ フルーツ(りんご)</p>	 <p>ご飯 鮭の和風ムニエル 鶏ささみと大根のどろみ煮 みそ汁 ヨーグルト</p>	 <p>ご飯 鶏肉のから揚げ 白菜と人参のおかか和え みそ汁</p>
	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 254/11.4/9.4/32.4/0.9	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 298/10.2/8.9/47.5/1.0	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 265/11.8/4.9/44.9/0.7	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 266/12.0/8.6/37.3/0.9	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 283/9.8/8.2/46.0/0.5	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 289/16.5/7.4/41.5/0.7	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 286/11.7/10.9/37.5/0.6
おひるごはん	 <p>肉みそ和えうどん 小松菜の信田煮 すまし汁</p>	 <p>鶏ささみの甘辛丼 豆乳ポテトサラダ みそ汁</p>	 <p>ご飯 カラスカレイの磯パン粉焼き 切干大根の煮物 みそ汁 フルーツ(バナナ)</p>	 <p>納豆ごはん 鶏肉とチンゲン菜の中華炒め かぼちゃのコーンサラダ みそ汁</p>	 <p>ご飯 さつまいもコロッケ 小松菜と人参のサラダ 具だくさん汁</p>	 <p>鉄分強化! ふいかけご飯 助宗タラのおろしソース 鶏肉とかぼちゃの醤油炒め みそ汁 フルーツ(オレンジ)</p>	
	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 263/11.6/9.3/33.5/1.0	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 246/11.8/2.4/47.5/0.6	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 320/12.8/10.7/45.6/0.5	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 302/12.1/9.0/47.0/0.8	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 377/10.8/12.4/59.4/0.5	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 272/12.5/6.3/44.3/0.7	

※都合により、献立を変更する場合がございます。

9月 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		<p>風にたなびくススキと丸い月が綺麗ですね～。</p> <p>タイハイ(株) 応援サポーター 林家たい平師匠</p>					9月15日
							<p>ご飯 豆腐と野菜の煮物 鶏レバーの甘辛焼き みぞ汁</p> <p>Kcal/タンパク質/脂質/炭水化物/塩分 271/12.8/7.0/41.9/0.9</p>
おひるごはん	9月16日	9月17日	9月18日	9月19日	9月20日	9月21日	9月22日
	 <p>なすのナポリタン 千んげん菜のツナ和え スープ</p> <p>Kcal/タンパク質/脂質/炭水化物/塩分 254/11.4/9.4/32.4/0.9</p>	 <p>●お月見カレーライス 大根ときゅうりのごまサラダ スープ アップルゼリー</p> <p>Kcal/タンパク質/脂質/炭水化物/塩分 313/10.4/9.1/51.0/1.1</p>	 <p>鉄分強化!ふいかけご飯 白糸タラの蒲焼風 鶏肉と白菜の煮物 みぞ汁 フルーツ(オレンジ)</p> <p>Kcal/タンパク質/脂質/炭水化物/塩分 264/11.9/4.9/44.6/0.7</p>	 <p>ご飯 鶏肉と生巻のさっぱり煮 千んげん菜と人参のしらす和え みぞ汁</p> <p>Kcal/タンパク質/脂質/炭水化物/塩分 266/12.0/8.6/37.3/0.9</p>	 <p>ご飯 豚肉とさつまいものみぞ炒め きゅうりとキャベツのサラダ すまし汁</p> <p>Kcal/タンパク質/脂質/炭水化物/塩分 297/10.2/7.6/49.2/0.7</p>	 <p>ご飯 鮭の和風ムニエル 鶏ささみと大根のとうろみ煮 みぞ汁 ヨーグルト</p> <p>Kcal/タンパク質/脂質/炭水化物/塩分 289/16.5/7.4/41.5/0.7</p>	 <p>ご飯 鶏肉のから揚げ 白菜と人参のおかか和え みぞ汁</p> <p>Kcal/タンパク質/脂質/炭水化物/塩分 286/11.7/10.9/37.5/0.6</p>
おひるごはん	9月23日	9月24日	9月25日	9月26日	9月27日	9月28日	9月29日
	 <p>肉みぞ和えうどん 小松菜の信田煮 すまし汁</p> <p>Kcal/タンパク質/脂質/炭水化物/塩分 263/11.6/9.3/33.5/1.0</p>	 <p>鶏ささみの甘辛丼 豆乳ポテトサラダ みぞ汁</p> <p>Kcal/タンパク質/脂質/炭水化物/塩分 249/12.0/2.5/47.6/0.6</p>	 <p>ご飯 カラスカレイの磯パン粉焼き 切干大根の煮物 みぞ汁 アップルゼリー</p> <p>Kcal/タンパク質/脂質/炭水化物/塩分 329/12.7/10.8/47.8/0.5</p>	 <p>納豆ごはん 鶏肉と千んげん菜の中華炒め かぼちゃのコーンサラダ みぞ汁</p> <p>Kcal/タンパク質/脂質/炭水化物/塩分 302/12.1/9.0/47.0/0.8</p>	 <p>ご飯 さつまいもコロッケ 小松菜と人参のサラダ 具だくさん汁</p> <p>Kcal/タンパク質/脂質/炭水化物/塩分 377/10.8/12.4/59.4/0.5</p>	 <p>鉄分強化!ふいかけご飯 助宗タラのあろしソース 鶏肉とかぼちゃの醤油炒め みぞ汁 フルーツ(オレンジ)</p> <p>Kcal/タンパク質/脂質/炭水化物/塩分 272/12.5/6.3/44.3/0.7</p>	 <p>ご飯 豆腐と野菜の煮物 鶏レバーの甘辛焼き みぞ汁</p> <p>Kcal/タンパク質/脂質/炭水化物/塩分 271/12.8/7.0/41.9/0.9</p>
おひるごはん	9月30日						
	 <p>なすのナポリタン 千んげん菜のツナ和え スープ</p> <p>Kcal/タンパク質/脂質/炭水化物/塩分 254/11.4/9.4/32.4/0.9</p>						

※都合により、献立を変更する場合がございます。

9月

リトルキッズ献立カレンダー 前半



	月	火	水	木	金	土	日
おやつ	<p>風にたなびくすすきと丸い月が綺麗ですね～。</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 ふんわりどら焼き 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
	9月2日	9月3日	9月4日	9月5日	9月6日	9月7日	9月8日
おやつ	<p>牛乳 混ぜ込みそばろチーズごはん</p>	<p>牛乳 かぼちゃ茶巾 フルーツ(白桃缶)</p>	<p>牛乳 粉豆腐のドーナツ</p>	<p>牛乳 マカロニツナポテト焼き</p>	<p>牛乳 きなこスティック</p>	<p>牛乳 肉まん風</p>	<p>牛乳 おからホットケーキ</p>
栄養価	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 200/8.7/8.3/24.8/0.6	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 130/4.2/3.6/23.4/0.1	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 171/6.9/8.7/17.6/0.5	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 194/8.9/8.5/21.9/0.5	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 205/6.6/8.9/26.5/0.4	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 179/8.4/7.0/22.3/0.6	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
	9月9日	9月10日	9月11日	9月12日	9月13日	9月14日	
おやつ	<p>牛乳 しろす入りふいかけおにぎり スティック野菜</p>	<p>牛乳 人参のおやき フルーツ(オレンジ)</p>	<p>牛乳 さつまいもの黄金焼き フルーツ(りんご)</p>	<p>牛乳 きな粉蒸しパン</p>	<p>牛乳 豆乳みかんと小豆の二色寒天</p>	<p>牛乳 ふんわりスコーン</p>	
栄養価	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 164/5.9/5.3/25.9/0.4	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 123/4.5/4.2/18.4/0.2	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 166/4.0/4.1/31.1/0.1	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 130/5.1/4.4/19.5/0.1	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 169/4.8/6.3/24.9/0.5	

※都合により、献立を変更する場合がございます。

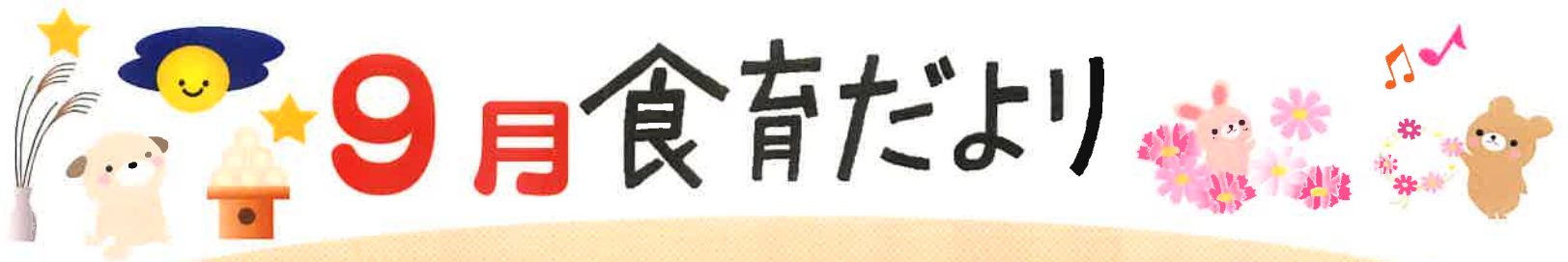
9月

リトルキッズ献立カレンダー 後半



	月	火	水	木	金	土	日
							9月15日
おやつ		風にたなびくすすきと 丸い月が綺麗ですね～。					
栄養価		タイハイ(株) 応援サポーター 林家たい平師匠					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
	9月16日	9月17日	9月18日	9月19日	9月20日	9月21日	9月22日
おやつ							
栄養価	牛乳 混ぜ込みとほろチーズごはん Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 200/8.7/8.3/24.8/0.6	牛乳 かぼちゃ茶巾 フルーツ(白桃缶) Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 133/4.3/3.6/22.4/0.1	牛乳 粉豆腐のドーナツ Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 171/6.9/8.7/17.6/0.5	牛乳 マカロニツナポテト焼き Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 194/8.9/8.5/21.9/0.5	牛乳 きなこスティック Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 205/6.6/8.9/26.5/0.4	牛乳 肉まん風 Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 179/8.4/7.0/22.3/0.6	牛乳 おからホットケーキ Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 157/6.3/5.4/23.8/0.4
	9月23日	9月24日	9月25日	9月26日	9月27日	9月28日	9月29日
おやつ							
栄養価	牛乳 しらす入りふりかけおにぎり スティック野菜 Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 164/5.9/5.3/25.9/0.4	牛乳 人参のおやき フルーツ(みかん缶) Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 126/4.4/4.2/19.0/0.2	牛乳 さつまいもの黄金焼き フルーツ(パイン缶) Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 169/4.1/4.0/31.6/0.1	牛乳 きな粉蒸しパン Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 162/7.0/5.6/22.7/0.4	牛乳 豆乳みかんと小豆の二色寒天 Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 130/5.1/4.4/19.5/0.1	牛乳 ふんわりスコーン Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 169/4.8/6.3/24.9/0.5	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
	9月30日						
おやつ							
栄養価	牛乳 混ぜ込みとほろチーズごはん Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 200/8.7/8.3/24.8/0.6						

※都合により、献立を変更する場合がございます。



日中はまだまだ暑い日が続きますが、朝夕はいつの間にか秋の気配が感じられるようになりました。この時期は季節の変わり目で一日の気温差が激しく、体調を崩してしまいがちです。秋といえば「食欲の秋」。規則正しい生活を心がけ、旬の野菜を満喫して残暑を乗り越えましょう！

季節の果物：リンゴについて

今年もリンゴが献立に入る季節となりました♪

リンゴは1歳半頃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。ご家庭で召し上がる際も、下記の点に気を付けましょう。

- ①1歳半頃までのお子様には**必ず加熱**をする。
- ②1歳半以降も、お子様の成長に合わせて加熱の有無・切り方等、調理方法を工夫する。
- ③お子様がきちんと飲み込めているか、観察する。

工夫をして安全に季節の果物を楽しみましょう☆

リンゴを「完了期までは加熱して提供する」ことについては平成28年3月に厚生労働省から出ている「教育・保育施設など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～施設・事業者向け～」を基に記載しております。



！ 防災意識を高めましょう

9月1日は防災の日です。



防災の日とは・・・

政府や地方公共団体など関係諸機関をはじめ多くの国民が、台風・豪雨・豪雪・洪水・高潮・地震・津波等の災害についての認識を深めること。災害への備えを充実強化することによって、被害を未然に防止・軽減することを目的として制定された防災啓発デーです。9月1日の防災の日から1週間を「防災週間」としています。

参考：「防災の日」及び「防災週間」について：防災情報のページ - 内閣府

☆乳幼児のための非常用持ち出し袋☆

乳幼児がいる家庭では、次のようなものが非常時には必ず必要となります。**最低3日分**は用意しておきましょう！

- 紙おむつ
- 常備薬
- 履き替えの靴
- 毛布
- 着替え
- 体温計
- おやつ
- 赤ちゃんがいるならミルクと哺乳瓶など



その他、かさばらない玩具や折り紙など、子供が好きな遊び道具を入れておくと、避難所で役に立ちます♪

食育クイズ

キノコについてのクイズです♪是非お子様と一緒に考えてみて下さい！

Q.きのこは何から栄養をとって成長してるでしょう？

- ①枯葉や虫の死骸
- ②日光
- ③そのきのこが生えてる木

A.答えは**①枯葉や虫の死骸**です！

きのこは光合成ができず、日光から栄養を作ることができません。枯葉や虫の死骸を分解して成長します。

Q.毒きのこを見分ける方法はどれでしょう？

- ①きのこの色や見た目
- ②少し食べてみる
- ③見分ける方法はない

A.答えは**③見分ける方法はない**です！

毒きのこは色や形、大きさも様々で専門家の見解が必要です。自分判断だけで野生のきのこは**絶対に食べないように**しましょう！

また、お散歩などの際に誤って触ったり、口にすることがないように、注意してお子様を見守りましょう♪

食材を五感で感じよう

秋といえば「食欲の秋」♪

ぜひ親子で一緒に食材に触れる機会を作りましょう。例えば、【泥がついたじゃが芋】。洗う前、表面はぼこぼこを感じます。しかし皮を剥くと、つるつとした手触りになり、白いでんぷんが出てきます。鍋に入れて煮るとよい香りがして、ほっくりとした食感に大変身！

このように、たった1つの食材でも子供たちは実際に体感することで、食べ物がよりおいしく感じられるでしょう。家庭でもいろいろな食材に触れ、五感で感じる体験をしてみましょう☆



旬について

旬とはそれぞれに一番おいしく、栄養価が高くなる時期のことをいいます。最近ではどんな食材でも一年中食べられるようになりましたが、旬の時期に食べるからこそ本来の美味しさが味わえて、四季の違いを楽しむことができるのです♪一番おいしい時期だからこそ好き嫌いをなくす機会にも◎きのこや芋類をはじめ、旬の食材を楽しみましょう♪