

11月

リトルキッズ献立カレンダー 前半



	月	火	水	木	金 11月1日	土 11月2日	日 11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 301/14.5/7.1/47.5/0.6	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 296/10.7/10.1/43.9/0.8	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 315/14.5/8.9/46.7/1.0
	11月4日	11月5日	11月6日	11月7日	11月8日	11月9日	11月10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 319/10.9/8.0/53.9/1.0	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 260/12.7/4.9/43.3/0.8	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 250/10.0/6.8/38.4/0.8	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 277/9.4/10.0/39.7/0.7	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 306/12.9/10.0/43.1/0.8	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 280/13.9/6.3/44.8/0.7	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 274/10.9/8.7/40.9/0.7
	11月11日	11月12日	11月13日	11月14日	<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							
栄養価	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 286/14.8/6.0/44.9/0.5	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 295/11.1/10.0/42.3/0.8	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 311/13.1/12.4/40.0/0.7	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 272/9.6/8.2/43.4/0.6			

※都合により、献立を変更する場合がございます。

11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 11月15日	土 11月16日	日 11月17日
おひるごはん	<p>赤と黄色の落ち葉、秋を感じますね。</p> <p>タイハイ(株) 応援サポーター 林家たい平師匠</p>				<p>●鮭ちらし寿司 豚肉とかぶの煮物 みそ汁 フルーツ(りんご)</p>	<p>鉄分強化! ふりかけご飯 鶏肉のから揚げたれがらめ 白菜の煮浸し みそ汁</p>	<p>ご飯 高野豆腐の豆乳クリーム焼き 鶏レバーのケチャップ煮 スープ</p>
					Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 278/14.8/7.3/40.9/0.7	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 296/10.7/10.1/43.9/0.8	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 315/14.5/8.9/46.7/1.0
おひるごはん	11月18日	11月19日	11月20日	11月21日	11月22日	11月23日	11月24日
	<p>カレーライス マカロニサラダ スープ フルーツ(オレンジ)</p>	<p>ご飯 助宗タラの竜田焼き キャベツと鶏肉の煮物 みそ汁 フルーツ(柿)</p>	<p>けんちんうどん かぼちゃと豚肉のとろみ煮 フルーツ(バナナ)</p>	<p>ご飯 カラスカレイの甘酢漬け 小松菜のごま和え みそ汁 ヨーグルト</p>	<p>ご飯 豆腐と鶏肉のみそ煮 きゅうりとコーンのツナサラダ すまし汁</p>	<p>鉄分強化! ふりかけご飯 助宗タラの照り焼き 豚じゃが みそ汁 フルーツ(柿)</p>	<p>ご飯 鶏肉と野菜の醤油炒め 切干大根サラダ みそ汁</p>
栄養価	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 319/10.9/8.0/53.9/1.0	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 249/12.5/4.8/41.1/0.8	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 255/10.6/7.4/37.9/0.8	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 277/9.4/10.0/39.7/0.7	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 306/12.9/10.0/43.1/0.8	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 280/13.9/6.3/44.8/0.7	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 274/10.9/8.7/40.9/0.7
おひるごはん	11月25日	11月26日	11月27日	11月28日	11月29日	11月30日	
	<p>ご飯 白糸タラのパン粉焼き 玉ねぎの根菜煮 鶏汁 フルーツ(オレンジ)</p>	<p>ご飯 ハンバーグケチャップソース かぶとワカメのサラダ スープ</p>	<p>ご飯 厚揚げと鶏肉のきのこ煮 きゅうりと人参のごまサラダ みそ汁</p>	<p>三色丼 かぼちゃの甘辛炒め みそ汁</p>	<p>●舞茸ご飯 ●鮭とさつま芋の磯風味炒め ●かぶと豚肉の煮物 みそ汁 フルーツ(バナナ)</p>	<p>鉄分強化! ふりかけご飯 鶏肉のから揚げたれがらめ 白菜の煮浸し みそ汁</p>	
栄養価	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 286/14.8/6.0/44.9/0.5	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 295/11.1/10.0/42.3/0.8	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 311/13.1/12.4/40.0/0.7	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 272/9.6/8.2/43.4/0.6	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 334/15.4/8.5/51.7/0.7	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 296/10.7/10.1/43.9/0.8	

※都合により、献立を変更する場合がございます。

11月

トリルキッズ献立カレンダー 前半



	月	火	水	木	金 11月1日	土 11月2日	日 11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 143/6.4/9.3/9.9/0.7	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 161/10.1/3.9/21.9/0.5
	11月4日	11月5日	11月6日	11月7日	11月8日	11月9日	11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 132/5.1/4.4/19.9/0.1	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 156/5.8/4.8/24.9/0.4	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 160/3.6/3.6/31.9/0.1	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 148/4.2/5.0/24.9/0.2	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 165/7.6/5.0/24.9/0.4
	11月11日	11月12日	11月13日	11月14日	<p>赤と黄色の落ち葉、秋を感じますね。</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							
栄養価	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 141/4.8/5.2/20.4/0.3	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 130/5.9/4.9/16.9/0.1	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	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 155/7.0/7.8/15.9/0.4			

※都合により、献立を変更する場合がございます。

11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 11月15日	土 11月16日	日 11月17日
おやつ	<p>赤と黄色の落ち葉、秋を感じますね。</p> <p>タイハイ(株) 応援サポーター 林家たい平師匠</p>				<p>牛乳 カラメル風おふラスク 鉄分強化チーズ</p>	<p>牛乳 きな粉蒸しパン</p>	<p>牛乳 ミニ肉うどん</p>
栄養価					Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 143/6.4/9.3/9.9/0.7	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 161/10.1/3.9/21.9/0.5
	11月18日	11月19日	11月20日	11月21日	11月22日	11月23日	11月24日
おやつ	<p>牛乳 豆乳フルーツと小豆の二色寒天</p>	<p>牛乳 カラメルがけ粉豆腐のレーズンケーキ</p>	<p>牛乳 チーズ入りふいかけおにぎり 塩もみきゅうり</p>	<p>牛乳 さつまいもようかん フルーツ(りんご)</p>	<p>牛乳 ふんわりどら焼き</p>	<p>牛乳 スイートパン7キン フルーツ(りんご)</p>	<p>牛乳 あおさ粉巻き納豆</p>
栄養価	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 132/5.1/4.4/19.9/0.1	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 156/5.8/4.8/24.9/0.4	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 160/3.6/3.6/31.9/0.1	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 148/4.2/5.0/24.9/0.2	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 165/7.6/5.0/24.9/0.4
	11月25日	11月26日	11月27日	11月28日	11月29日	11月30日	
おやつ	<p>牛乳 里芋の五平餅風</p>	<p>牛乳 マカロニきなこ フルーツ(白桃缶)</p>	<p>牛乳 ふんわりスコーン</p>	<p>牛乳 ツナと野菜のおやき風</p>	<p>牛乳 カラメル風おふラスク 鉄分強化チーズ</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 141/4.8/5.2/20.4/0.3	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 130/5.9/4.9/16.9/0.1	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	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 155/7.0/7.8/15.9/0.4	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 143/6.4/9.3/9.9/0.7	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。



11月 食育だより

足元を踊る色とりどりの落ち葉に晩秋を感じる季節となりました。気温が下がって乾燥するこの季節は、インフルエンザやかぜなど感染症が増えてきます。手洗いうがいをしていねいに行き、規則正しい生活を心掛けましょう。また、しっかり睡眠をとることで免疫力もアップします。戸外でも寒さに負けず、元気に身体を動かしていきましょう！



11月8日は「いい歯の日」です ～歯を大切にしましょう～

乳歯は虫歯になりやすく、進行も早いといわれています。よく噛んで食べること、習慣的に歯磨きを行うことを子供たちが自分で意識できるように声をかけてあげてください♪

○唾液の役割

①消化酵素“アミラーゼ”による消化作用

唾液に含まれるアミラーゼは噛む程分泌が増え、消化を助けます。

②洗浄作用

口の中の細菌や食べかすなどを希釈し洗い流す働きがあります。

③殺菌作用

口の中に侵入してきた病原体に対して殺菌作用があります。

④口の中を潤し、保護する作用

唾液が口の中を潤し、粘膜が傷つく事を防ぎます。

⑤口の中を中性に

酸性、アルカリ性のものが口に入っても、元の中性状態に戻します。

○噛むことの役割

①味覚の発達

薄味でもおいしく感じられるようになります。

②消化を助け、虫歯を防ぐ

よく噛むことで唾液の分泌が促されます。

③頭のはたらきをよくする

噛むことで脳を刺激します。

④歯並びをよくする

あごの発達を促します。

⑤ことばの発音がはっきりする

よく噛む事で口回りの筋力がバランスよくつきます。



イベント献立 七五三



11月15日の七五三は、七歳・五歳・三歳の子供の成長を祝う日本の年中行事です。これまで無事に成長したことを感謝し、今後も健やかであるようにお参りします。千歳飴の千歳は千年という意味で、親が子供に「長寿」の願いをこめています。粘り強く細長い形状で、子どもの健康と成長を願い「長く伸びる」という意味もあり、縁起の良い紅白の飴となっているそうです。



ヌルヌルが消化を助ける！ 栄養いっぱいの里芋

人里でとれることから、【さといも(里芋)】と呼ばれるようになったといわれています。でんぷんが主成分であるいも類のなかでもカロリーが低く、食物繊維が豊富なため便通を改善させる効果があります。また、筋肉の収縮をスムーズにし、塩分排出を促すカリウムをいも類の中で最も多く含んでいます。特有のヌルヌルした成分は胃壁を守り、胃腸の働きを助けるため、ぬめりも逃さず調理して食べましょう！！



食育クイズ

旬の野菜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.この中で本当にある柿の品種はどれでしょう！

- ①次郎
- ②三郎
- ③五郎



A.答えは①次郎です！

次郎柿の名前の由来は、江戸時代に「松本次郎吉さん」という人が河原で見つけた柿の木を育てたことが始まりと言われてます。

Q.石焼き芋とはさつま芋をどのように焼いたものですか！

- ①大きな石の上に乗せて焼く
- ②たくさんの細かい石の上で焼く
- ③石でできたかまどで焼く



A.答えは②たくさんの細かい石の上で焼くです！

石焼き芋は2、3cmくらいの小さな石をたくさん用意し、その石を焼いて、その上にさつま芋を乗せて焼きます。石の熱で焼くことでゆっくりとさつま芋に火が通り、より甘くおいしい焼き芋になるのだそうです。

旬の果物

11月献立は旬のフルーツである、柿を取り入れています。是非秋の味覚をお楽しみ下さい。

☆柿の嬉しい栄養素

●食物繊維がたっぷり！

食物繊維が豊富に含まれており、腸内環境を整えて便秘改善に役立ちます。

●ビタミンがたっぷり！

ビタミンC・ビタミンAに変化するカロテノイドを多く含みます。ビタミンCは体内に侵入したウィルス・菌などを攻撃する白血球の働きを強化し、免疫力を高める作用があります。ビタミンAは皮膚や体の粘膜(鼻・口・腸など)を健康に保つ効果があります。皮膚や粘膜はウィルス・菌などの外敵から体を守り、感染症を予防してくれます。

●タンニンがたっぷり！

タンニンはポリフェノール的一种です。タンニンによって柿は渋く感じてしまいます。ですがタンニンは抗酸化作用があり、生活習慣病や老化の原因となる活性酸素の増加を抑えられます。

