

12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	金	土	日	
おひるごはん								12月1日 <p>ご飯 助宗タラのムニエル 鶏レバーと野菜のケチャがらめ スープ ヨーグルト</p>
		タイハイ(株) 応援サポーター 林家たい平師匠	メリークリスマス!みんな とても楽しそうですね~。					Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 295/15.6/8.3/42.3/0.7
おひるごはん	12月2日 <p>ご飯 鶏肉の生姜照り焼き 大根と人参のサラダ みそ汁</p>	12月3日 <p>ご飯 豆腐と野菜のうま煮 さつまい芋金平風 みそ汁</p>	12月4日 <p>ナポリタン きゅうりのコーンサラダ スープ</p>	12月5日 <p>きのこの炊き込みご飯 しらすのかき揚げ 野菜と挽肉のどろどろ煮 みそ汁 フルーツ(りんご)</p>	12月6日 <p>鉄分強化!ふりかけご飯 鶏肉と野菜のごまだれ炒め かぼちゃとなすの甘辛煮 みそ汁</p>	12月7日 <p>ご飯 鮭のみそ焼き キャベツと豚肉のひじき煮 すまし汁 フルーツ(オレンジ)</p>	12月8日 <p>ハヤシライス 小松菜サラダ スープ フルーツ(パイナップル)</p>	
	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 261/10.1/8.5/38.4/0.6	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 324/12.1/8.2/53.5/0.7	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 251/10.9/8.8/33.0/0.7	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 335/10.1/9.2/56.6/1.0	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 270/9.5/8.4/42.5/0.8	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 291/15.7/8.0/40.6/0.6	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 287/10.0/7.8/47.5/1.3	
おひるごはん	12月9日 <p>ご飯 ●鶏肉と冬野菜の和風ポトフ かぶとコーンのだし和え フルーツ(りんご)</p>	12月10日 <p>おろしあんかけうどん さつまい芋のツナ炒め フルーツ(オレンジ)</p>	12月11日 <p>ご飯 白糸タラの衣焼き にんじゃが炒め煮 鶏汁 フルーツ(バナナ)</p>	12月12日 <p>鉄分強化!ふりかけご飯 豚肉と野菜の中華炒め 小松菜とれんこんの煮物 みそ汁</p>	12月13日 <p>ご飯 カラスカレイの煮付け かぼちゃとささみのバター炒め みそ汁 フルーツ(みかん)</p>	12月14日 <p>豚丼 サラダスパゲティ みそ汁</p>		
	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 260/10.4/7.7/40.6/0.6	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 300/11.5/9.2/43.5/1.0	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 284/13.8/6.8/44.8/0.6	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 270/10.6/8.7/39.9/0.7	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 264/12.3/6.0/42.0/0.6	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 307/12.2/9.4/44.9/0.7	※都合により、献立を変更する場合がございます。	

12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
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>メリークリスマス!みんなとても楽しそうですね~。</p>					<p>12月15日</p> <p>ご飯 助宗タラのムニエル 鶏レバーと野菜のケチャがらめ スープ ヨーグルト</p> <p>Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 295/15.6/8.3/42.3/0.7</p>
		12月16日	12月17日	12月18日	12月19日	12月20日	12月21日
おひるごはん	<p>ご飯 鶏肉の生姜照り焼き 大根と人参のサラダ みそ汁</p> <p>Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 261/10.1/8.5/38.4/0.6</p>	<p>ご飯 豆腐と野菜のうま煮 さつま芋金平風 みそ汁</p> <p>Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 324/12.1/8.2/53.5/0.7</p>	<p>ナポリタン きゅうりのコーンサラダ スープ</p> <p>Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 251/10.9/8.8/33.0/0.7</p>	<p>きのこの炊き込みご飯 しらすのかき揚げ 野菜と挽肉のとろとろ煮 みそ汁 フルーツ(りんご)</p> <p>Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 335/10.1/9.2/56.6/1.0</p>	<p>鉄分強化!ふりかけご飯 鶏肉と野菜のごまだれ炒め ●冬至かぼちゃ みそ汁</p> <p>Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 273/9.6/7.4/45.2/0.7</p>	<p>ご飯 鮭のみぞ焼き キャベツと豚肉のひじき煮 すまし汁 フルーツ(オレンジ)</p> <p>Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 291/15.7/8.0/40.6/0.6</p>	<p>ハヤシライス 小松菜サラダ スープ フルーツ(パイナップル)</p> <p>Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 287/10.0/7.8/47.5/1.3</p>
	12月23日	12月24日	12月25日	12月26日	12月27日	12月28日	12月29日
おひるごはん	<p>ご飯 鶏肉と冬野菜のくたくた煮 かぶときゅうりのだし和え スープ</p> <p>Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 252/10.5/7.6/38.2/0.8</p>	<p>おろしあんかけうどん さつま芋のツナ炒め フルーツ(オレンジ)</p> <p>Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 300/11.5/9.2/43.5/1.0</p>	<p>コーンチャップライス ●白糸タラの豆乳クリームソース ●ポテサラソテー スープ フルーツ(バナナ)</p> <p>Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 278/12.4/4.6/50.2/0.8</p>	<p>鉄分強化!ふりかけご飯 豚肉と野菜の中華炒め 小松菜とれんこんの煮物 みそ汁</p> <p>Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 270/10.6/8.7/39.9/0.7</p>	<p>ご飯 カラスカレイの煮付け かぼちゃとささみのバター炒め みそ汁 ヨーグルト</p> <p>Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 273/13.3/6.9/41.6/0.6</p>	<p>豚丼 サラダスパゲティ みそ汁</p> <p>Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 307/12.2/9.4/44.9/0.7</p>	<p>ご飯 助宗タラのムニエル 鶏レバーと野菜のケチャがらめ スープ フルーツ(オレンジ)</p> <p>Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 287/14.7/7.4/42.5/0.7</p>
	12月30日	12月31日					
おひるごはん	<p>ご飯 鶏肉の生姜照り焼き 大根と人参のサラダ みそ汁</p> <p>Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 261/10.1/8.5/38.4/0.6</p>	<p>ご飯 豆腐と野菜のうま煮 さつま芋と人参の甘辛がらめ みそ汁</p> <p>Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 325/12.1/8.2/53.5/0.7</p>					
	<p>Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 261/10.1/8.5/38.4/0.6</p>	<p>Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 325/12.1/8.2/53.5/0.7</p>	<p>※都合により、献立を変更する場合がございます。</p>				

12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	金	土	日
おやつ							
栄養価		タイハイ(株) 応援サポーター 林家たい平師匠					牛乳 マカロニきなこ おこめリング Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 134/6.0/5.4/16.7/0.1
	12月2日	12月3日	12月4日	12月5日	12月6日	12月7日	12月8日
おやつ							
栄養価	牛乳 おふのお汁粉風 フルーツ(オレンジ) Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 117/4.7/3.6/17.9/0.1	牛乳 肉まん風 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	牛乳 人参ごまおかかおにぎり トマト Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 161/5.6/5.2/25.5/0.2	牛乳 チーズスコーン 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	牛乳 ヨーグルトパン Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 197/6.0/6.5/30.7/0.4	牛乳 ミニ鶏きつねうどん Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 178/11.2/5.4/21.6/0.7	牛乳 きな粉豆乳寒天 Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 122/6.4/5.9/13.2/0.1
	12月9日	12月10日	12月11日	12月12日	12月13日	12月14日	
おやつ							
栄養価	牛乳 米粉のドーナツ 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	牛乳 パワフルおにぎり スティック野菜 Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 170/5.8/6.3/25.5/0.3	牛乳 カレーピザ風 Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 189/8.4/9.0/20.4/0.8	牛乳 りんごケーキ Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 158/5.2/6.0/23.0/0.4	牛乳 さつまいようかん フルーツ(バナナ) Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 161/3.7/3.5/31.6/0.1	牛乳 おからホットケーキ 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	

※都合により、献立を変更する場合がございます。

12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
							12月15日
おやつ	<p>メリークリスマス!みんなとても楽しそうですね~。</p>						<p>牛乳 マカロニきなこ おこめリング</p>
栄養価							<p>タイハイ(株) 応援サポーター 林家たい平師匠</p>
	12月16日	12月17日	12月18日	12月19日	12月20日	12月21日	12月22日
おやつ	<p>牛乳 おふのお汁粉風 フルーツ(オレンジ)</p>	<p>牛乳 肉まん風</p>	<p>牛乳 人参ごまおかかおにぎり トマト</p>	<p>牛乳 チーズスコーン</p>	<p>牛乳 ヨーグルトパン</p>	<p>牛乳 ミニ鶏きつねうどん</p>	<p>牛乳 きな粉豆乳寒天</p>
栄養価	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 117/4.7/3.6/17.9/0.1	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	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 161/5.6/5.2/25.5/0.2	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	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	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 178/11.2/5.4/21.6/0.7	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 122/6.4/5.9/13.2/0.1
	12月23日	12月24日	12月25日	12月26日	12月27日	12月28日	12月29日
おやつ	<p>牛乳 米粉のドーナッツ</p>	<p>牛乳 パワフルおにぎり スティック野菜</p>	<p>牛乳 カレーピザ風</p>	<p>牛乳 りんごケーキ</p>	<p>牛乳 さつまいようかん フルーツ(黄桃缶)</p>	<p>牛乳 おからホットケーキ</p>	<p>牛乳 マカロニきなこ おこめリング</p>
栄養価	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 165/4.9/7.3/20.6/0.4	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 170/5.8/6.3/25.5/0.3	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 189/8.4/9.0/20.4/0.8	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 158/5.2/6.0/23.0/0.4	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 164/3.7/3.5/32.3/0.1	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	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 134/6.0/5.4/16.7/0.1
	12月30日	12月31日					
おやつ	<p>牛乳 おふのお汁粉風 フルーツ(パイン缶)</p>	<p>牛乳 肉まん風</p>					
栄養価	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 120/4.6/3.6/19.0/0.1	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					

※都合により、献立を変更する場合がございます。

12月食育だより

今年も早いもので残り1ヵ月となり、冬の寒さが厳しい季節となりました。
12月は冬至やクリスマス、年越しなど行事が盛りだくさん♪食生活や生活リズムも乱れやすくなるため、十分な睡眠・普段の食事に気を配りながら風邪に負けない身体づくりを心掛けましょう☆

冬至について

12月21日(土) 一年で最も昼が短くなる『冬至』。
運がつくとして「ん」のつく食べ物のカボチャ（なんきん）を食べたり、ゆず湯に入ったりします♪

●ゆず湯

ゆず湯は、ゆずの強い香り(ユズノン)で邪気を払うとされています。ゆずの成分が血行を促進し、身体を温めて風邪を予防します。

●かぼちゃのいとし煮

昔は夏が旬のかぼちゃを冬まで保存し、貴重なビタミン源として冬に食べました。かぼちゃと小豆を煮た「いとし煮」は、茨城県が発祥です！小豆も保存がきき栄養価が高く、また「小豆の赤は邪気を払う」と言われていることから、風邪をひかずに冬を乗りきるための郷土料理として親しまれてきました。

おいしく食べよう！ みかんはこれからが旬

冬の代表的な果物のみかんにはビタミンCがいっぱい！みかん2個で大人の1日分を満たすといわれています。ビタミンCはウィルスや細菌に対する抵抗力をつけ、風邪予防に効果的です。酸味成分であるクエン酸は疲労回復に♪取り除いてしまいがちなみかんの白い筋は、食物繊維や※ビタミンPが含まれているため、神経質に取り除かない方が実は身体に良いとされています。良いことだらけのみかんですが、身体を冷やす効果もあるので、食べ過ぎには注意して下さい。

※ビタミンP：ポリフェノールの一種で毛細血管の強化や血流改善効果が認められています。

冬野菜をおいしく食べよう

★冬野菜は保存性に優れた根菜類や、体を温める効果を持つものが多くあります♪

●ほうれん草：

冬に栄養価が高まり、霜にあたって甘味が増すと言われています。鉄分や葉酸、ビタミンCが豊富で、さらに免疫力を高めるビタミンAも豊富！

●ねぎ：

辛味成分は体を温める作用があり、疲労回復効果のあるビタミンB1の吸収を高めます。

●かぶ：

消化酵素が含まれているので、胃腸の機能を高めてくれます。

●小松菜：

カルシウムを多く含み、ほうれん草と同じく鉄分・葉酸・ビタミンC・Aも豊富！

●白菜：

貯蔵性が高く、ビタミンCやカリウムも豊富に含まれています。

●大根：

かぶと同じく消化酵素を含み、胃腸の働きを助けてくれます。豊富に含まれるビタミンCは、免疫力を高める働きがあるので風邪を引きやすい方にもおススメです。

～風邪を予防しましょう～

これからの季節は寒さや乾燥した空気で風邪の流行が心配です。しっかり予防し、冬を元気に過ごしましょう！風邪予防のポイントは「栄養」「睡眠」「衛生」「運動」です。バランスの良い食事を摂ること、十分な睡眠をとること、手洗い・うがいをしっかりとすること、元気に遊んで体を動かすことを心がけましょう。またビタミンC、ビタミンA、たんぱく質を積極的に摂ると良いでしょう♪

ビタミンC

ウィルスや細菌から体を守ります。体内に溜めておくことができないので、毎日の食事にビタミンCを取り入れましょう。



フルーツ・ブロッコリー・芋類など

ビタミンA

のどや鼻の粘膜を保護し、ウィルスや細菌が体に侵入するのを防ぎます。油と一緒に摂ると吸収率UP！



うなぎ・レバー・緑黄色野菜

たんぱく質

免疫細胞を作るもとです。また、寒さに対する抵抗力を高め、体を温める効果があります。



肉・魚・乳製品・大豆製品