



# 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 1月1日	木 1月2日	金 1月3日	土 1月4日	日 1月5日	
おひるごはん			<p>三色丼 大根と人参のサラダ みそ汁</p>	<p>ご飯 鮭の塩あん煮 じゃが芋と豚肉の金平炒め みそ汁 アップルゼリー</p>	<p>鉄分強化！ふいかけご飯 鶏肉の照りボール マカロニツナサラダ みそ汁</p>	<p>ご飯 白糸タラのバター焼き 高野豆腐と野菜のとろみ煮 鶏汁 フルーツ(みかん缶)</p>	<p>ご飯 豚肉と小松菜のあっさり煮 カリフラワーと人参のごまサラダ みそ汁</p>	
			Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 266/9.5/7.8/41.6/0.6	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 293/12.7/6.7/47.9/0.8	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 332/12.4/11.2/47.0/0.9	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 255/15.7/4.3/39.5/0.6	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 261/10.6/8.4/37.6/0.6	
おひるごはん	1月6日	1月7日	1月8日	1月9日	1月10日	1月11日	1月12日	
	<p>ご飯 助宗タラのココロコ甘辛揚げ 大根と鶏肉の煮物 みそ汁 アップルゼリー</p>	<p>ソース焼きうどん じゃが芋のフロッキーサラダ みそ汁</p>	<p>ご飯 白糸タラのケチャップ甘酢あん 鶏肉と野菜の醤油炒め スープ フルーツ(バナナ)</p>	<p>カレーライス キャベツとかぶの和え物 スープ ヨーグルト</p>	<p>ご飯 鶏肉と冬野菜の生姜炒め 春雨サラダ みそ汁</p>	<p>鉄分強化！ふいかけご飯 豚肉と野菜のみそ煮 大根とコーンのおかかサラダ すまし汁</p>	<p>ご飯 エビと白菜のトマト煮込み 鶏しーとさつま芋のココロコ焼き みそ汁</p>	
栄養価	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 292/10.9/7.1/48.0/0.6	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 254/11.1/8.4/34.3/1.1	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 264/12.8/6.7/40.0/0.7	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 288/11.0/7.8/47.4/1.0	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 285/10.4/8.6/43.3/0.8	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 258/10.2/6.1/42.6/0.8	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 278/12.9/5.7/46.0/0.9	
おひるごはん	1月13日	1月14日	<p>あけましておめでとうございます 本年もよろしくお祈りします！</p> <p>タイハイ(株) 応援サポーター 林家たい平師匠</p>					
	<p>鶏肉の和豆乳スープパスタ きゅうりとコーンのひじきサラダ フルーツ(オレンジ)</p>	<p>ご飯 カラスカレイのサクサクフライ キャベツの信田煮 具だくさん汁 フルーツ(白桃缶)</p>						
栄養価	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 304/14.3/11.7/38.6/0.7	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 359/12.7/13.4/49.8/0.6						

※都合により、献立を変更する場合がございます。



# 1月 トルキッス献立カレンダー 後半



タイハイ株式会社

	月	火	水	木	金	土	日
おひるごはん	<p>あけましておめでとうございます 本年もよろしくお祈りします!</p> <p>タイハイ(株) 応援サポーター 林家たい平師匠</p>	<b>1月15日</b>  ご飯 ●松風焼き ●紅白なます すまし汁	<b>1月16日</b>  ご飯 鮭の塩あん煮 ジャが芋と豚肉の金平炒め みそ汁 フルーツ(みかん)	<b>1月17日</b>  鉄分強化! ふいかけご飯 鶏肉の照りボール マカロニツナサラダ みそ汁	<b>1月18日</b>  ご飯 白糸タラのバター焼き 豆腐と野菜のとろみ煮 鶏汁 フルーツ(オレンジ)	<b>1月19日</b>  ご飯 豚肉と小松菜のあっさり煮 さつまいもと人参のごまサラダ みそ汁	
		Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g	265/9.3/7.5/42.1/0.7	282/12.7/6.6/45.3/0.8	328/12.4/11.2/46.0/0.9	258/15.8/4.6/39.8/0.6	293/10.3/8.5/46.3/0.6
おひるごはん	<b>1月20日</b>  ご飯 助宗タラのココロ甘辛揚げ 大根と鶏肉の煮物 みそ汁 フルーツ(りんご)	<b>1月21日</b>  ソース焼きうどん ジャが芋のフロッコリーサラダ みそ汁	<b>1月22日</b>  ご飯 白糸タラのケチャップ甘酢あん 鶏肉と野菜の醤油炒め スープ フルーツ(バナナ)	<b>1月23日</b>  カレーライス キャベツとかぶの和え物 スープ ヨーグルト	<b>1月24日</b>  ●ツナのあおさおにぎい ●鶏肉と冬野菜の生姜炒め 春雨サラダ フルーツ(バナナ)	<b>1月25日</b>  鉄分強化! ふいかけご飯 豚肉と野菜のみそ煮 大根とコーンのおかかサラダ すまし汁	<b>1月26日</b>  ご飯 エビと白菜のトマト煮込み 鶏レバーとさつまいものココロ焼き みそ汁
	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g	280/10.8/7.1/46.7/0.6	251/11.3/8.5/33.8/1.1	264/12.8/6.7/40.0/0.7	288/11.0/7.8/47.4/1.0	325/11.3/11.3/46.0/0.6	258/10.2/6.1/42.6/0.8
おひるごはん	<b>1月27日</b>  鶏肉の和豆乳スープパスタ きゅうりとコーンのひじきサラダ フルーツ(オレンジ)	<b>1月28日</b>  ご飯 カラスカレイのサクサクフライ キャベツの信田煮 具だくさん汁 フルーツ(りんご)	<b>1月29日</b>  三色丼 大根と人参のサラダ みそ汁	<b>1月30日</b>  ご飯 鮭の塩あん煮 ジャが芋と豚肉の金平炒め みそ汁 フルーツ(みかん)	<b>1月31日</b>  鉄分強化! ふいかけご飯 鶏肉の照りボール マカロニツナサラダ みそ汁		
	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g	304/14.3/11.7/38.6/0.7	354/12.6/13.5/49.5/0.6	264/9.1/7.8/41.4/0.6	282/12.7/6.6/45.3/0.8	328/12.4/11.2/46.0/0.9	

※都合により、献立を変更する場合がございます。

# 1月

# 「トルキッス献立カレンダー」前半



タイハイ株式会社

	月	火	水 1月1日	木 1月2日	金 1月3日	土 1月4日	日 1月5日
おやつ							
栄養価			Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 143/4.4/4.6/22.6/0.2	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 173/6.9/5.0/28.3/0.4	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 178/6.5/5.7/26.4/0.4	Kcal/タンパク/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/脂質g/炭水化物g/塩分g 173/10.8/9.0/13.9/0.5
	1月6日	1月7日	1月8日	1月9日	1月10日	1月11日	1月12日
おやつ							
栄養価	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 157/7.4/6.4/19.4/0.4	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 176/6.0/6.2/26.9/0.3	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	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 175/8.2/6.4/21.6/0.5	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 198/8.7/8.8/23.0/0.9	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 160/4.2/6.6/24.3/0.1	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 130/6.6/6.4/13.1/0.1
	1月13日	1月14日	<p>あけましておめでとうございます 本年もよろしくお願いします!</p>				
おやつ							
栄養価	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 195/9.4/7.6/24.4/0.5	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 142/3.9/4.0/24.6/0.1	タイハイ(株) 応援サポーター 林家たい平師匠		※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 後半



タイハイ株式会社

	月	火	水 1月15日	木 1月16日	金 1月17日	土 1月18日	日 1月19日						
おやつ	<p>あけましておめでとうございます 本年もよろしくお祈りします!</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 大学かぼちゃ おこめリング</p>	<p>牛乳 レーズンおから蒸しパン</p>	<p>牛乳 切干大根の和風米粉千千ミ</p>	<p>牛乳 豆乳桃と小豆の二色寒天</p>	<p>牛乳 粉豆腐のお好み焼き</p>	<p>Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g</p> <p>140/4.3/4.6/23.6/0.2</p>						
								<p>Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g</p> <p>173/6.9/5.0/28.3/0.4</p>	<p>Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g</p> <p>177/6.5/5.7/26.4/0.4</p>	<p>Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g</p> <p>132/5.1/4.4/19.9/0.1</p>	<p>Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g</p> <p>173/10.9/9.0/14.0/0.5</p>		
おやつ	1月20日	1月21日	1月22日	1月23日	1月24日	1月25日	1月26日						
	<p>牛乳 きなこ豆乳パンケーキ</p>	<p>牛乳 チーズふりかけおにぎり スティック野菜</p>	<p>牛乳 ふんわりスコーン</p>	<p>牛乳 厚揚げうどん</p>	<p>牛乳 ごまチーズ蒸しパン</p>	<p>牛乳 かぼちゃの揚げまんじゅう風 フルーツ(りんご)</p>	<p>牛乳 ヘルシーくずもち</p>	<p>Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g</p> <p>157/7.4/6.4/19.4/0.4</p>	<p>Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g</p> <p>173/5.6/6.2/26.6/0.3</p>	<p>Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g</p> <p>169/4.8/6.3/24.9/0.5</p>	<p>Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g</p> <p>175/8.2/6.4/21.6/0.5</p>	<p>Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g</p> <p>198/8.7/8.8/23.0/0.9</p>	<p>Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g</p> <p>160/4.2/6.6/24.3/0.1</p>
おやつ	1月27日	1月28日	1月29日	1月30日	1月31日								
	<p>牛乳 しらすそぼろチャーハン</p>	<p>牛乳 寒天ポンチ</p>	<p>牛乳 大学かぼちゃ おこめリング</p>	<p>牛乳 レーズンおから蒸しパン</p>	<p>牛乳 切干大根の和風米粉千千ミ</p>			<p>Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g</p> <p>195/9.4/7.6/24.4/0.5</p>	<p>Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g</p> <p>142/3.9/4.0/24.6/0.1</p>	<p>Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g</p> <p>140/4.3/4.6/23.6/0.2</p>	<p>Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g</p> <p>173/6.9/5.0/28.3/0.4</p>	<p>Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g</p> <p>177/6.5/5.7/26.4/0.4</p>	

※都合により、献立を変更する場合がございます。

# 1月食育だより

新年あけましておめでとうございます。今年はどのような発見や感動に出会うことができるでしょうか。寒さが厳しくなり、年末年始から楽しい行事が続くことで生活リズムや体調が崩れやすい時期です。手洗いうがいをしっかり行い、よく食べてよく動き、夜はしっかりと休んで、元気いっぱいにご過ごしませう♪

## 1月の行事食と食べ物

正月とは本来、歳神様をお迎えする行事であり、1月の別名です。歳神様とは1年の初めにやってきて、その年の作物が豊かに実るように、家族が元気で暮らせるようにと約束してくれる神様です。現在は、1月1日から3日までを三が日、1月7日までを松の内と呼び、この期間を「正月」と言うところが多いようです。

### ◇おせち◇



「おせち料理」は、もともと季節の変わり目の節句(節供)に神様へお供えた料理でしたが、正月が最も重要な節句であることから、やがておせち料理といえば正月料理をさすようになりました。それぞれの食材に願いがこめられています。

### ◇お雑煮◇



歳神様に供えた餅のご利益を頂戴するために作った料理が「雑煮」です。地方色豊かな料理で、大きく分けて白みそ仕立ての関西風としょうゆ仕立て(すまし仕立て)の関東風があります。その他にも全国に特色ある雑煮があり、また家庭によっても様々です。

### ◇七草がゆ(1月7日)◇



「春の七草」を加えたおかゆを食べてお正月のこちそうに疲れた胃を休め、1年間の健康を祈ります。「春の七草」とは、せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな、すずしろです。

### ◇鏡開き(1月11日)◇



鏡開きとはお正月にお供えた鏡餅を、松の内が明けた1月11日にみんなで食べて健康にお祈りする行事といわれています。(地方によって日にちが異なります)

### ◇小正月(1月15日)◇



新年の豊作を願う行事や、どんど焼きが行われ、小豆がゆがよく食べられます。小豆の赤い色には、悪いものを追い払う力があるといわれています。

## お餅の食べ方に注意!

お餅は日本の伝統的な食べ物です。お子様の成長に合わせて「喉に詰まらせるので危ない」と言って出さないのではなく、食べ方に十分注意しながら、おいしく食べましょう♪

### 【お子様が食べる際の注意点】

- ・先に汁物や飲み物等の水分でのどを潤す
- ・小さめにちぎる ・きな粉などをまぶして食べやすくする
- ・切れ込みを入れて焼く ・口に入れさせすぎない
- ・ゆっくりよく噛むようにする
- ・食べながら遊ばない、お喋りしない
- ・目を離さない



## 親子クッキングのすすめ

「料理を教える＝包丁を持たせる」だけではありません。まずは包丁を使わなくてもできる簡単なサラダがおすすめです♪

- ★ちぎる・・・レタスやキャベツをちぎってみましょう。
  - ★洗う、茹でる・・・水を使って洗う作業や、食材を鍋に入れる作業も子ども達にとっては大きな経験です。
  - ★もむ・・・野菜とごま油・塩少々をビニール袋に入れてもみこむだけで野菜がおいしく食べられます。
  - ★まぜる・・・調味料をよく混ぜ合わせるだけで簡単手作りドレッシングができます。
- 酸味をやわらげるのに砂糖を加えてもOK!



## 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ください!

Q.ブロッコリーの上から水をかけると水はどうなるでしょう!

- ①ブロッコリーにはじかれる
- ②ブロッコリーの隙間を通過して、下に流れる
- ③ブロッコリーの中に吸収される



A.答えは①ブロッコリーにはじかれるです!  
ブロッコリーをみると表面に白い粉のようなものがこれは「ブルーム」という植物由来の天然物質で、乾燥やバイ菌、虫から身を守る保護バリアの役割をしています☆

Q.レンコンは穴はいくつでしょう!

- ①5個
- ②10個
- ③13個



A.答えは②10個です!  
品種や個体差もありますが、おおむね中央に1個、その周りに9個の計10個の穴が開いています♪  
酸素が少ない沼や水の中に生えているレンコンにとってこの穴は空気の通り道です♪水上の葉と繋がっています!