



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 4月1日	水 4月2日	木 4月3日	金 4月4日	土 4月5日	日 4月6日	
おひるごはん							
	ご飯 白糸タラと春キャベツのバター炒め 豚肉の切干大根煮 みそ汁 フルーツ(不知火)	ご飯 鶏肉のちゃんちゃん焼き風 チンゲン菜と人参のサラダ すまし汁	鮭の香味だれ丼 かぼちゃと豚肉の信田煮 みそ汁 ヨーグルト	●アスパラガスとコーンのピラフ ●トマトソースにっこい鶏バーグ みそ汁 フルーツ(バナナ)	ご飯 助宗タラのごま煮 キャベツときゅうりのサラダ 具だくさん汁 フルーツ(オレンジ)	ご飯 豚肉のおさつ炒め 大根とほうれん草の煮物 みそ汁	
栄養価	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 266/11.5/4.7/46.5/0.7	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 274/10.4/8.7/40.7/0.9	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 315/16.2/8.6/46.0/0.6	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 314/10.3/9.2/50.1/0.8	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 266/13.3/6.6/40.7/0.6	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 262/9.9/6.5/43.4/0.7	
	4月7日	4月8日	4月9日	4月10日	4月11日	4月12日	
おひるごはん							
	ご飯 豆腐と鶏肉の煮物 じゃが芋のトマトサラダ みそ汁	鉄分強化! ふりかけご飯 白糸タラの甘酢漬け 豚肉と大根の炒め煮 みそ汁 フルーツ(オレンジ)	ミートスパゲッティ 白菜と人参のツナサラダ スープ	ご飯 カラスカレイのコロコロ揚げ ひじきの炒り煮 みそ汁 フルーツ(オレンジ)	チキンハヤシライス きゅうりとスナップエンドウのコーンサラダ スープ ヨーグルト	鉄分強化! ふりかけご飯 助宗タラのみそ煮 豚肉と大根のおかか炒め すまし汁 フルーツ(白桃缶)	ご飯 豆腐とツナの落とし焼き 鶏レバーのケチャップ煮 みそ汁
栄養価	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 269/12.5/6.3/43.3/0.6	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 272/13.0/6.7/41.7/0.9	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 275/13.0/11.0/33.1/1.1	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 315/9.5/10.5/48.8/0.8	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 293/10.4/8.6/46.7/1.3	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 275/13.5/4.8/45.1/0.7	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 347/15.1/9.0/53.7/1.2
	4月14日	<p>春の花たちがたくさん咲いてきれいですね~</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							
ご飯 鶏肉と野菜の煮物 磯焼きポテト みそ汁	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 261/9.2/7.1/43.6/0.7						

※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 4月15日	水 4月16日	木 4月17日	金 4月18日	土 4月19日	日 4月20日	
おひるごはん 	 ご飯 白糸タラと春キャベツのバター炒め 豚肉の切干大根煮 みそ汁 フルーツ(オレンジ)	 ご飯 鶏肉のちゃんちゃん焼き風 千ゲン菜と人参のサラダ すまし汁	 鮭の香味だれ丼 かぼちゃと豚肉の信田煮 みそ汁 ヨーグルト	 ご飯 鶏バーグトマトソースがけ さつま芋のコーン和え みそ汁	 ご飯 助宗タラのごま煮 キャベツときゅうりのサラダ 具だくさん汁 フルーツ(オレンジ)	 ご飯 豚肉のおさつ炒め 大根とほうれん草の煮物 みそ汁	
栄養価	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 264/11.5/4.7/46.1/0.7	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 274/10.4/8.7/40.7/0.9	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 315/16.2/8.6/46.0/0.6	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 314/10.4/7.5/54.2/0.8	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 266/13.3/6.6/40.7/0.6	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 262/9.9/6.5/43.4/0.7	
おひるごはん	4月21日 ●混ぜ込みとんかつ飯風 ●春雨入り豆乳茶碗蒸し風 みそ汁	4月22日 鉄分強化! ふりかけご飯 白糸タラの甘酢漬け 豚肉と大根の炒め煮 みそ汁 フルーツ(オレンジ)	4月23日 ミートスパゲッティ 白菜と人参のツナサラダ スープ	4月24日 ご飯 カラスカレイのコロコロ揚げ ひじきの炒り煮 みそ汁 フルーツ(オレンジ)	4月25日 チキンハヤシライス ミョウリとスナップエンドウのコーンサラダ スープ ヨーグルト	4月26日 鉄分強化! ふりかけご飯 助宗タラのみそ煮 豚肉と大根のおかか炒め すまし汁 フルーツ(オレンジ)	4月27日 ご飯 豆腐とツナの落とし焼き 鶏レバーのケチャップ煮 みそ汁
栄養価	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 298/12.7/9.5/42.7/0.9	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 272/13.0/6.7/41.7/0.9	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 275/13.0/11.0/33.1/1.1	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 315/9.5/10.5/48.8/0.8	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 293/10.4/8.6/46.7/1.3	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 270/13.5/4.8/44.4/0.7	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 347/15.1/9.0/53.7/1.2
おひるごはん	4月28日 ご飯 鶏肉と野菜の煮物 磯焼きポテト みそ汁	4月29日 ご飯 白糸タラと春キャベツのバター炒め 豚肉の切干大根煮 みそ汁 フルーツ(みかん缶)	4月30日 ご飯 鶏肉のちゃんちゃん焼き風 千ゲン菜と人参のサラダ すまし汁	 春の花たちがたくさん 咲いてきれいですね~ タイハイ(株) 応援サポーター 林家たい平師匠			
栄養価	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 260/9.2/7.1/43.6/0.7	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 268/11.4/4.7/46.8/0.7	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 274/10.4/8.7/40.7/0.9				

※都合により、献立を変更する場合がございます。

4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 4月1日	水 4月2日	木 4月3日	金 4月4日	土 4月5日	日 4月6日
おやつ		 牛乳 豆乳桃と小豆の二色寒天	 牛乳 チーズスコーン	 牛乳 しらすのハッシュポテト スティック野菜	 牛乳 あおさ粉巻き納豆	 牛乳 米粉みそ蒸しパン	 牛乳 ジャムかけフルーツ豆乳寒天
栄養価		Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 132/5.1/4.4/20.0/0.1	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	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 136/5.1/6.5/17.7/0.5	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 160/6.7/4.9/24.9/0.2	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 210/5.9/6.0/33.5/0.7	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 122/4.7/4.6/17.3/0.1
	4月7日	4月8日	4月9日	4月10日	4月11日	4月12日	4月13日
おやつ	 牛乳 黒ごま大学かぼちゃ フルーツ(パン缶)	 牛乳 きなご豆乳パンケーキ	 牛乳 鶏肉の混ぜ込みご飯	 牛乳 粉豆腐のあずきポパイケーキ	 牛乳 肉みそマカロニ	 牛乳 おからホットケーキ	 牛乳 ヘルシーくずもち
栄養価	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 147/4.6/5.2/24.4/0.2	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 157/7.4/6.4/19.5/0.4	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 192/8.1/6.9/27.0/0.3	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 183/8.5/7.6/22.1/0.5	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 167/7.3/6.5/20.9/0.3	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 130/6.6/6.4/13.2/0.1
おやつ	4月14日 牛乳 豚肉と人参のおやし風	 春の花たちがたくさん 咲いてきれいですね～ タイハイ(株) 応援サポーター 林家たい平師匠))
栄養価	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 153/8.0/8.1/13.4/0.2						

※都合により、献立を変更する場合がございます。

4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 4月15日	水 4月16日	木 4月17日	金 4月18日	土 4月19日	日 4月20日
おやつ							
	栄養価	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 132/5.1/4.4/20.0/0.1	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	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 136/5.1/6.5/17.7/0.5	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 160/6.7/4.9/24.9/0.2	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 210/5.9/6.0/33.5/0.7	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 122/4.7/4.6/17.3/0.1
4月21日		4月22日	4月23日	4月24日	4月25日	4月26日	4月27日
おやつ							
	栄養価	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 147/4.6/5.2/24.4/0.2	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 157/7.4/6.4/19.5/0.4	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 192/8.1/6.9/27.0/0.3	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 183/8.5/7.6/22.1/0.5	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 167/7.3/6.5/20.9/0.3	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
4月28日		4月29日	4月30日	<p>春の花たちがたくさん咲いてきれいですね～</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 152/8.0/8.1/13.4/0.2	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 132/5.1/4.4/20.0/0.1	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			

※都合により、献立を変更する場合がございます。

4月食育だより

入園・進級おめでとうございます!

桜の花が咲き誇り、春の訪れを感じる季節となりました。ドキドキ、ワクワクの毎日が始まります♪
これから新しい環境の中で、様々な出会いや経験を通して大きく成長していくことでしょう☆
健やかな成長をサポートする「食」について、今年度も食育だよりを通して様々な情報をお届けしてまいります。
どうぞよろしくお願いいたします

三色食品群ってなに? ~3つの色の食べ物を毎食そろえよう!~

ポイント☆見た目の色ではなく力の色!

保育園の給食には3つのグループの食べ物が入っているのをご存知でしょうか。子ども達には主食・主菜・副菜といった概念は少し難しいですね。そこで登場するのが**三色食品群**です!これは食品を栄養素や働きごとに、3色に分類したものです。

例:  **赤色のトマト = 緑色のグループ**

- 「赤はぐんぐん成長するための力」
- 「黄色は元気に友達とたくさん遊ぶための力」
- 「緑は体を病気にしないための力」

黄色群の食品

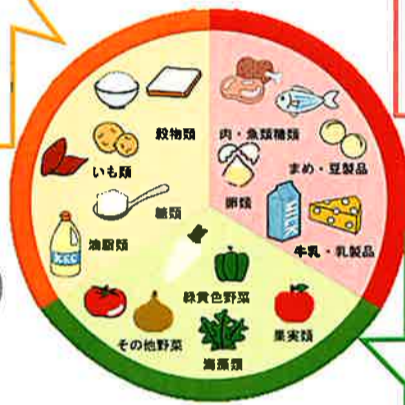
体を動かすエネルギー源となる

主な栄養素: 糖質
脂質

赤色群の食品

血液や筋肉など体の組織をつくる

主な栄養素: たんぱく質



緑色群の食品

体の調子を整える

主な栄養素: ビタミン
ミネラル



お家でもぜひ、毎日の食事で食べ物に何色の力があるのかな?などお話をしてみてください♪

おいしく食べよう スナップエンドウは今が旬!

さやえんどうのシャキシャキ感とグリンピースの豆の甘みを一緒に味わえるのがスナップエンドウです!アメリカでつくられた新しい品種で、豆が熟してもさやが固くならないので、さやごとそのまま食べられるのが特徴です。調理するとき、お子さんに筋取りの手伝いをしてもらおうと良いでしょう♪1つさやを開けてみて豆がいくつ入っているか一緒に数えてみると楽しい食育になります。栄養素的にはβカロテンやビタミンCが豊富で、さやごと食べることで食物繊維もしっかり摂る事ができます。



毎朝の元気チェック



小さな子どもたちは、身体の異常を自分で伝えることができません。朝、子どもたちが起きたら抱っこをしたり着替えをしたりしながら体調や機嫌のチェックをしましょう☆
熱や嘔吐・下痢、湿疹・発疹はないですか?
鼻水や咳は出ていませんか? 顔色・機嫌は? 食欲はありますか?
小さな子ほど症状が悪化しやすいものです。
毎朝触れ合いながら「見て」「触れて」確認しましょう♪



今月のイベント献立

今月は鳥取県の郷土料理です♪

☆混ぜ込みどんどろけ飯風

鳥取県東部から中部地域にかけて豆腐や地元の野菜を入れた炊き込みご飯のことを「どんどろけ飯」と言います。「どんどろけ」とは「雷」を表し、熱した油に豆腐を入れて炒めるとバリバリッと音がすることから名がついたそうです。今回は混ぜ込みにして、炒めた風味も感じてもらえるようアレンジしました!♪

☆春雨入り豆乳茶碗蒸し風

鳥取県では米子市を中心に茶碗蒸しは「春雨入り」が一般的だそうです。所説ありますが、卵がまだ高価な時代に卵料理である茶碗蒸しの量を増やすために入れたのではないかとされています。今回はアレルギーフリーのため豆乳寒天で茶碗蒸しを再現し、食べやすいようにあんをかけました♪



一日に必要な栄養量の目安

3~5歳児は1日に1300kcal、1~2歳で950kcal必要とされています(日本人の食事摂取基準2025年版:男子)。

給食では、昼食+おやつで3~5歳児は1日のうち45%を、1~2歳児は50%を摂取するのが目安です。

給食に加え、家庭での食事をしっかりと食べて

1日に必要な栄養素を摂りましょう♪



1:35 / 3:40

