






5月

1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 5月1日	金 5月2日	土 5月3日	日 5月4日
おひるごはん	 <p>こいのぼりには 青空が似合いますね。</p>  <p>タイハイ(株) 応援サポーター 林家たい平師匠</p>			 <p>ご飯 豆腐のふんわり焼き さつま芋サラダ みそ汁</p>	 <p>●中華ちまき風混ぜ込みごはん ●こいのぼりフライ 具だくさんスープ フルーツ(オレンジ)</p>	 <p>ご飯 豚肉と野菜のごま味噌炒め きゅうりと人参のツナサラダ すまし汁</p>	 <p>ご飯 カラスカレイの和風ステーキ 鶏レバーの彩り煮 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 313/10.8/8.5/50.8/0.5	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 315/13.5/9.5/46.3/0.7	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 291/11.7/11.2/37.4/0.8	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 287/12.6/7.2/45.5/0.9
おひるごはん	5月5日	5月6日	5月7日	5月8日	5月9日	5月10日	5月11日
	 <p>鉄分強化! ふいかけご飯 鶏の唐揚げ 切干大根煮 みそ汁</p>	 <p>ご飯 白糸タラのポテト焼き 玉ねぎと鶏肉の煮物 みそ汁 フルーツ(洋なし缶)</p>	 <p>豚肉と野菜のわかめうどん かぼちゃのパン粉焼き アップルゼリー</p>	 <p>ご飯 高野豆腐の肉野菜あんかけ 白菜と人参のサラダ みそ汁</p>	 <p>ご飯 茹で豚のごま味噌だれ 大根と人参の信田煮 すまし汁</p>	 <p>鉄分強化! ふいかけご飯 助宗タラの甘酢あん 鶏肉とチンゲン菜のおかか煮 みそ汁 ヨーグルト</p>	 <p>豚丼 キャベツと大根のしらす和え みそ汁</p>
Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 309/11.7/11.2/42.4/0.7	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 264/10.5/4.4/47.4/0.7	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 279/10.8/7.8/41.4/1.0	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 285/10.0/8.3/44.3/0.6	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 260/10.9/7.6/38.9/0.7	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 278/13.9/6.9/42.6/0.7	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 241/10.5/6.3/38.0/0.7	
おひるごはん	5月12日	5月13日	5月14日				
	 <p>ご飯 鶏肉とじゃが芋の麻婆炒め風 トマトのコーンサラダ スープ</p>	 <p>鮭のバター醤油スパゲッティ 小松菜と人参のひじきサラダ チキンスープ</p>	 <p>ポークカレーライス もやしとパプリカのサラダ スープ フルーツ(バナナ)</p>	<p>Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 280/10.7/8.7/43.0/0.8</p> <p>Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 278/17.3/9.0/33.7/0.9</p> <p>Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 287/10.2/7.8/47.3/1.0</p>			

※都合により、献立を変更する場合がございます。

5月

1リトルキッズ献立カレンダー 後半

タイハイ株式会社


















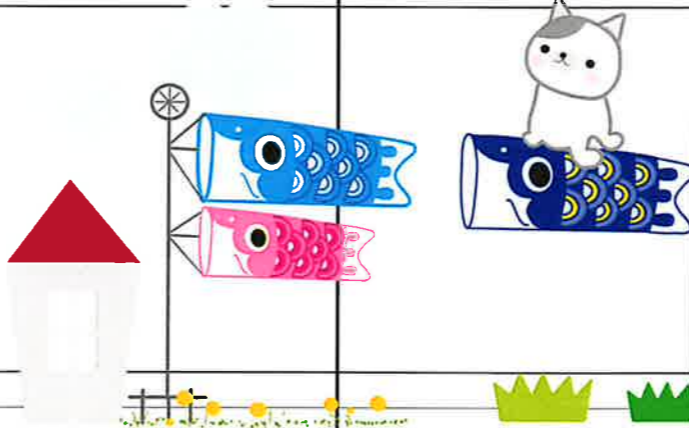
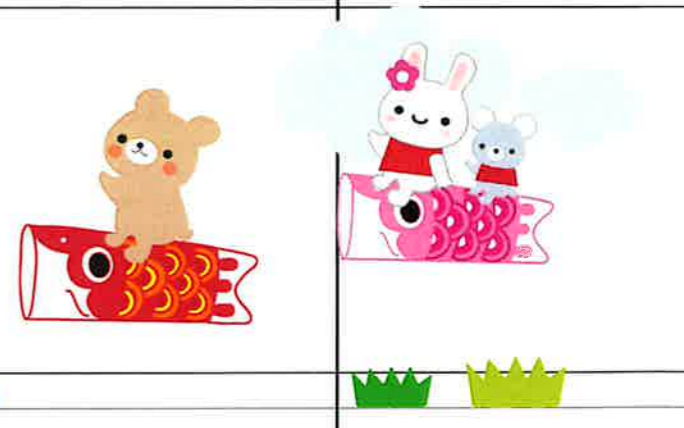
	月	火	水	木	金	土	日
				5月15日	5月16日	5月17日	5月18日
おひるごはん	 <p>こいのぼりには 青空が似合いますね。</p>	 <p>タイハイ(株) 応援サポーター 林家たい平師匠</p>		 <p>ご飯 豆腐のふんわり焼き さつま芋サラダ みぞ汁</p>	 <p>ご飯 白糸タラのサクサクパン粉焼き 肉野菜炒め スープ フルーツ(バナナ)</p>	 <p>ご飯 豚肉と野菜のごま味噌炒め きゅうりと人参のツナサラダ すまし汁</p>	 <p>ご飯 カラスカレイの和風ステーキ 鶏レバーの彩り煮 みぞ汁 ヨーグルト</p>
				Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g	313/10.8/8.5/50.8/0.5	312/13.4/9.9/44.5/0.7	291/11.7/11.2/37.4/0.8
おひるごはん	5月19日	5月20日	5月21日	5月22日	5月23日	5月24日	5月25日
	 <p>鉄分強化! ふりかけご飯 鶏の唐揚げ 切干大根煮 みぞ汁</p>	 <p>ご飯 白糸タラのポテト焼き 玉ねぎと鶏肉の煮物 みぞ汁 フルーツ(オレンジ)</p>	 <p>豚肉と野菜のわかめうどん かぼちゃのパン粉焼き フルーツ(バナナ)</p>	 <p>ご飯 高野豆腐の肉野菜あんかけ 白菜と人参のサラダ みぞ汁</p>	 <p>ご飯 茹で豚のごま味噌だれ 大根と人参の信田煮 すまし汁</p>	 <p>鉄分強化! ふりかけご飯 助宗タラの甘酢あん 鶏肉とチンゲン菜のおかか煮 みぞ汁 アツルゼリー</p>	 <p>豚丼 キャベツと大根のしらす和え みぞ汁</p>
Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g	306/11.2/11.1/42.3/0.7	256/10.6/4.4/45.8/0.7	267/10.9/7.7/40.1/1.0	285/9.9/8.3/44.5/0.6	260/10.9/7.6/38.9/0.7	280/12.9/6.1/45.6/0.7	241/10.5/6.3/38.0/0.7
おひるごはん	5月26日	5月27日	5月28日	5月29日	5月30日	5月31日	
	 <p>ご飯 鶏肉とじゃが芋の麻婆炒め風 フロッキーのコーンサラダ スープ</p>	 <p>●鮭と春野菜のバター醤油スパゲッティ ●スナッフエンドウのかぼちゃサラダ チキンスープ</p>	 <p>ポークカレーライス もやしとパプリカのサラダ スープ フルーツ(バナナ)</p>	 <p>ご飯 豆腐のふんわり焼き さつま芋サラダ みぞ汁</p>	 <p>ご飯 白糸タラのサクサクパン粉焼き 肉野菜炒め スープ フルーツ(バナナ)</p>	 <p>ご飯 豚肉と野菜のごま味噌炒め きゅうりと人参のツナサラダ すまし汁</p>	
Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g	285/11.9/8.9/43.3/0.8	290/17.7/9.0/36.6/0.8	287/10.2/7.8/47.3/1.0	313/10.8/8.5/50.8/0.5	312/13.4/9.9/44.5/0.7	291/11.7/11.2/37.4/0.8	

※都合により、献立を変更する場合がございます。

5月

リトルキッズ献立カレンダー 前半

タイハイ株式会社


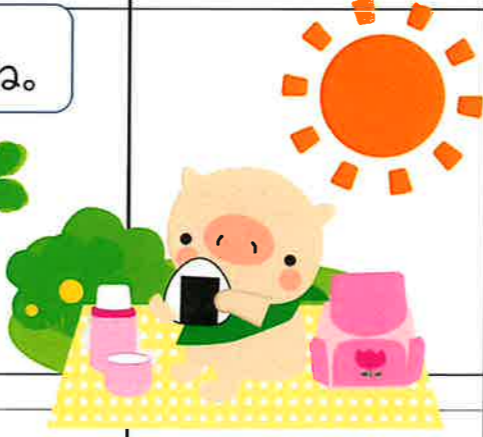
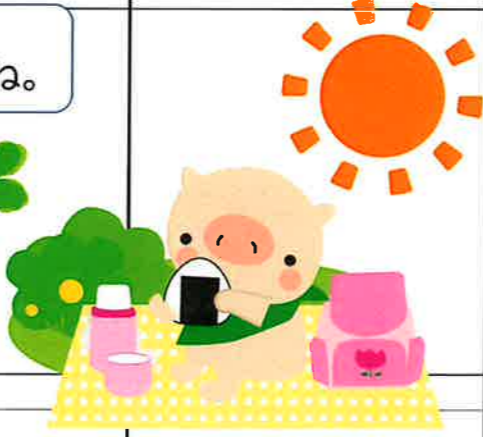





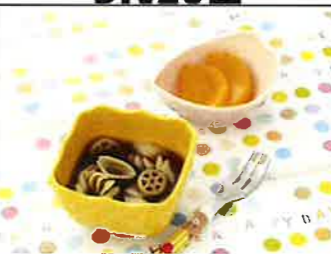












	月	火	水	木 5月1日	金 5月2日	土 5月3日	日 5月4日
おやつ	 <p>こいのぼりには 青空が似合いますね。</p>			 <p>牛乳 きな粉豆乳寒天</p>	 <p>牛乳 ケーキサレ風</p>	 <p>牛乳 豆乳ホットケーキ</p>	 <p>牛乳 粉豆腐のねぎ千切り</p>
栄養価		タイハイ(株) 応援サポーター 林家たい平師匠			Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 124/6.4/5.9/13.8/0.1	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 196/7.9/9.4/21.5/0.9	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 142/5.2/4.8/21.1/0.4
	5月5日	5月6日	5月7日	5月8日	5月9日	5月10日	5月11日
おやつ	 <p>牛乳 ふんわりスコーン</p>	 <p>牛乳 お汁粉風マカロニ フルーツ(黄桃缶)</p>	 <p>牛乳 パワフルおにぎり フルーツ(パイン缶)</p>	 <p>牛乳 米粉のカaramelケーキ</p>	 <p>牛乳 キャロット蒸しパン</p>	 <p>牛乳 粉豆腐とさつまいもの甘辛お焼き</p>	 <p>牛乳 ヘルシーくずもち</p>
栄養価	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 142/4.9/3.7/23.5/0.1	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 169/6.0/4.8/27.8/0.3	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 173/5.0/4.6/28.6/0.4	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 145/5.8/4.4/22.5/0.4	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 144/6.6/6.2/17.0/0.3	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
	5月12日	5月13日	5月14日				
おやつ	 <p>牛乳 さつまいもの米粉ぜんざい</p>	 <p>牛乳 ミニしらすチャーハン</p>	 <p>牛乳 肉まん風</p>				
栄養価	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 164/4.6/3.6/29.8/0.1	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 160/5.9/4.2/26.8/0.5	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				

※都合により、献立を変更する場合がございます。

5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 5月15日	金 5月16日	土 5月17日	日 5月18日
おやつ	 <p>こいのぼりには 青空が似合いますね。</p>			 <p>牛乳 きな粉豆乳寒天</p>	 <p>牛乳 ケーキサレ風</p>	 <p>牛乳 豆乳ホットケーキ</p>	 <p>牛乳 粉豆腐のねぎ千切り</p>
栄養価				Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 124/6.4/5.9/13.8/0.1	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 196/7.9/9.4/21.5/0.9	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 142/5.2/4.8/21.1/0.4	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 185/10.5/8.7/17.8/0.5
	5月19日	5月20日	5月21日	5月22日	5月23日	5月24日	5月25日
おやつ	 <p>牛乳 ふんわりスコーン</p>	 <p>牛乳 お汁粉風マカロニ フルーツ(黄桃缶)</p>	 <p>牛乳 パワフルおにぎり ヨーグルト</p>	 <p>牛乳 米粉のカaramelケーキ</p>	 <p>牛乳 キャロット蒸しパン</p>	 <p>牛乳 粉豆腐とさつまいもの甘辛お焼き</p>	 <p>牛乳 ヘルシーくずもち</p>
栄養価	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 142/4.9/3.7/23.5/0.1	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 175/7.0/5.7/26.3/0.3	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 173/5.0/4.6/28.6/0.4	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 145/5.8/4.4/22.5/0.4	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 144/6.6/6.2/17.0/0.3	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
	5月26日	5月27日	5月28日	5月29日	5月30日	5月31日	
おやつ	 <p>牛乳 さつまいもの米粉ぜんざい</p>	 <p>牛乳 ミニしらすチャーハン</p>	 <p>牛乳 肉まん風</p>	 <p>牛乳 きな粉豆乳寒天</p>	 <p>牛乳 ケーキサレ風</p>	 <p>牛乳 豆乳ホットケーキ</p>	
栄養価	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 164/4.6/3.6/29.8/0.1	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 160/5.9/4.2/26.8/0.5	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 124/6.4/5.9/13.8/0.1	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 196/7.9/9.4/21.5/0.9	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 142/5.2/4.8/21.1/0.4	

※都合により、献立を変更する場合がございます。



5月食育だより



晴れ渡った空に、新緑の木々。すがすがしさを感じる季節になりました。入園・進級してから1ヵ月が経ち、新しいクラスや園の食事に少しずつ慣れてきたことでしょう。暖かさが増す一方で、徐々に湿気を感じるようになりました。月の後半には梅雨が始まります。季節の変わり目は体調も崩れやすくなります。十分な休息をとり、栄養バランスのよい食事を心がけましょう♪

今月のイベント献立 ～こどもの日～

5月5日はこどもの日で「端午の節句」。端午の節句は中国伝来の風習です。5月は急に暑くなり、体調を崩す人が増える時期。そこでこの日に、健康を祈願していたのです。

鯉のぼりを立て、武者人形を飾り、ちまきや柏餅を食べます

柏は、新芽が出るまで葉が落ちないことから、後継者が絶えない縁起の良い木であり、葉の強い香りが邪気を払うとされ、餅を柏の葉で巻いて食べる風習が生まれたといわれています。また、「菖蒲〔しょうぶ〕の節句」とも言われることから、菖蒲を軒下に飾ったり、菖蒲湯に入ること無病息災を願うとされてきました。



食育クイズ

こどもの日に関するクイズです♪是非お子様と一緒に考えてみてください☆

Q.こどもの日に飾る鯉のぼりはどのような願いを込めて飾るのでしょうか？

- ①.出世しますように
- ②.良縁に恵まれますように
- ③.食べ物に恵まれますように

わかるかな～？



A.正解は①です

「鯉が滝を登り竜になって空に登る」ということで、出世の象徴として鯉のぼりが飾られるようになりました。「子供が将来出世できますように」との願いが込められています。

また中国には、こんな伝説があります。

【中国の山奥には、のぼり切ると竜になれると言われていた大きくて流れの早い「竜門(りゅうもん)」という滝がありました。たくさんの魚が竜になることを目指しましたが、のぼることはできませんでした。そんな中、1匹のコイが「竜門」をのぼって竜になりました。】

これが「登竜門(とうりゅうもん)」とよばれる伝説です。

この伝説から、鯉のぼりには「子どもに立派(りっぱ)な大人になってほしい」という意味も込められています。(諸説あり)



♪生活リズムを整えましょう♪

夜更かしや不規則な生活が、子どもの健康と成長における問題点となっています。十分に睡眠をとること、そして朝の光を浴びることで体内時計は正しく整えられます。さらに、昼間にたくさん体を動かし、「おなかすいた」という感覚をもつことが重要で、子どもの食生活リズムの基礎を作ります。朝、昼、夜の規則正しい食事の繰り返しがこの食生活リズムを助け、幼児期の活動にメリハリを与えてくれるのです。まずは、生活リズムを規則正しく整えてみましょう。



八十八夜について

「夏も近づく八十八夜♪」という歌詞で始まる【茶摘み】という歌を知っていますか？文部省唱歌であり、1912年に刊行された「尋常小学唱歌 第三学年用」に始めて掲載された歌だそうです。

「八十八夜」とは立春から数えて88日目のことをさし、2025年は5月1日(木)です。「節分」「彼岸」「土用」のように季節の変化をつかむ目安として日本で補助的に作られた暦を「雑節」といい、「八十八夜」も雑節に該当します。

この時期は茶農家がお茶の木の新芽(一番柔らかい葉)を摘む時期です。八十八夜に摘み取られて作られた新茶は、末広りの「八」が二つあることから縁起が良いものとされ、不老長寿の縁起物とされてきました。その新茶を飲むと一年を災いなく過ごせるといいます。

また、「八十八」という字を組み合わせると「米」という字になることから八十八夜に稲の種まきをすとお米がたくさんとれるとも言われていたそうです。(どちらも諸説あり)

新茶はその年の最初に摘まれる茶葉のため、後に摘まれる茶葉と比較して

- ・苦みや渋みの原因の1つとされるカテキンやカフェインが少ない
 - ・うま味、甘味の成分であるテアニンが多い
- という傾向にあるといわれます。

※カフェインが含まれる飲料のため、小さいお子様は避けてください。歌を知り、暦を知り、意味や願いを知って八十八夜を過ごしましょう♪

