



リトルキッズ献立カレンダー 前半



	月	火 7月1日	水 7月2日	木 7月3日	金 7月4日	土 7月5日	日 7月6日
おひるごはん		 ご飯 鶏ささみと野菜のおかか煮 きゅうりのお豆腐ごまサラダ みそ汁	 ご飯 助宗タラのムニエル もやしと豚肉の炒り煮 みそ汁 ●フルーツ(メロン)	 夏野菜カレー 大根とスッキーニのサラダ スープ ヨーグルト	 ご飯 ゆで豚のトマトオクラだれ コールスローサラダ みそ汁	 鉄分強化！ふりかけご飯 しらすのかき揚げ 鶏肉と野菜のバター醤油炒め みそ汁 フルーツ(オレンジ)	 ご飯 豚肉とかぼちゃのみそ炒め 炒り粉豆腐 すまし汁
栄養価		Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 280/14.1/5.7/45.0/0.7	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 279/13.7/8.8/38.3/0.6	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 295/9.7/8.6/48.1/1.1	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 248/9.6/6.9/39.5/0.6	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 360/11.1/11.3/56.2/0.9	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 285/12.3/9.1/41.3/0.8
	7月7日	7月8日	7月9日	7月10日	7月11日	7月12日	7月13日
おひるごはん	 ●七夕そうめん 鶏肉と野菜の炒め物 じゃが芋のどろみ煮 フルーツ(オレンジ)	 ご飯 白糸タラの磯風味焼き さつま芋と豚肉の煮物 みそ汁 アップルゼリー	 ご飯 チキンと夏野菜のトマト煮 人参のコーンスパゲティサラダ スープ	 ご飯 鮭のごま衣焼き 白菜の信田煮 具たくさん汁 フルーツ(オレンジ)	 鶏ねぎ丼 かぼちゃときゅうりのサラダ みそ汁	 鉄分強化！ふりかけご飯 助宗タラのみそ煮 豚肉と大根のさっぱり炒め すまし汁 ヨーグルト	 ご飯 豆腐とエビのくずし煮 鶏レバーの甘辛炒め みそ汁
栄養価	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 255/10.5/6.1/40.7/0.8	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 289/10.4/4.7/52.9/0.6	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 295/11.1/8.8/45.1/0.7	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 305/14.7/9.3/42.0/0.6	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 261/8.9/7.2/43.4/0.8	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 276/14.2/5.7/43.3/0.7	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 292/14.2/7.0/45.3/0.9
	7月14日	 アサガオが綺麗に咲いていますね～ タイハイ(株) 応援サポーター 林家たい平師匠					
おひるごはん	 ソース焼きうどん じゃが芋とひじきのツナサラダ みそ汁						
栄養価	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 262/12.1/9.3/34.3/1.3						

※都合により、献立を変更する場合がございます。



1リトルキッス献立カレンダー 後半



タイハイ株式会社

月		火 7月15日	水 7月16日	木 7月17日	金 7月18日	土 7月19日	日 7月20日	
おひるごはん								
		●冷やし汁風 ●がね(さつま芋入りかき揚げ) 鶏汁 アツルゼリー	ご飯 助宗タラのムニエル もやしと豚肉の炒り煮 みそ汁 フルーツ(バナナ)	夏野菜カレー 大根とスッキーニのサラダ スープ ヨーグルト	ご飯 ゆで豚のトマトオクラだれ コールスローサラダ みそ汁	鉄分強化! ふりかけご飯 しらすのかき揚げ 鶏肉と野菜のバター醤油炒め みそ汁 フルーツ(オレンジ)	ご飯 豚肉とかぼちゃのみそ炒め 炒り粉豆腐 すまし汁	
		Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 345/10.6/8.2/60.1/0.9	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 282/13.6/8.8/39.1/0.6	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 295/9.7/8.6/48.1/1.1	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 248/9.6/6.9/39.5/0.6	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 360/11.1/11.3/56.2/0.9	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 285/12.3/9.1/41.3/0.8	
7月21日		7月22日	7月23日	7月24日	7月25日	7月26日	7月27日	
おひるごはん								
		鶏肉の冷やしおろしそうめん じゃが芋と人参のツナ炒め フルーツ(オレンジ)	ご飯 白糸タラの磯風味焼き さつま芋と豚肉の煮物 みそ汁 アツルゼリー	ご飯 千キンと夏野菜のトマト煮 人参のコーンスパゲティサラダ スープ	ご飯 鮭のごま衣焼き 白菜の信田煮 具だくさん汁 フルーツ(オレンジ)	鶏ねぎ丼 かぼちゃときゅうりのサラダ みそ汁	鉄分強化! ふりかけご飯 助宗タラのみそ煮 豚肉と大根のさっぱり炒め すまし汁 ヨーグルト	ご飯 豆腐とエビのくずし煮 鶏レバーの甘辛炒め みそ汁
		Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 257/11.3/8.6/34.1/1.0	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 290/10.4/4.7/52.9/0.6	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 295/11.1/8.8/45.1/0.7	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 305/14.7/9.3/42.0/0.6	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 261/8.9/7.2/43.4/0.8	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 276/14.2/5.7/43.3/0.7	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 292/14.2/7.0/45.3/0.9
7月28日		7月29日	7月30日	7月31日	アサガオが綺麗に咲いていますね～ タイハイ(株) 応援サポーター 林家たい平師匠			
おひるごはん								
		ソース焼うどん じゃが芋とひじきのツナサラダ みそ汁	ご飯 鶏ささみと野菜のおかか煮 きゅうりのお豆腐ごまサラダ みそ汁	ご飯 助宗タラのムニエル もやしと豚肉の炒り煮 みそ汁 フルーツ(バナナ)				夏野菜カレー 大根とスッキーニのサラダ スープ ヨーグルト
		Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 262/12.1/9.3/34.3/1.3	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 280/14.1/5.7/45.0/0.7	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 282/13.6/8.8/39.1/0.6	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 295/9.7/8.6/48.1/1.1			
※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 前半



タイハイ株式会社

	月	火 7月1日	水 7月2日	木 7月3日	金 7月4日	土 7月5日	日 7月6日
おやつ							
栄養価		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 143/3.9/4.0/24.7/0.1	Kcal/タンパク/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/脂質g/炭水化物g/塩分g 159/7.0/6.2/19.5/0.3	Kcal/タンパク/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/脂質g/炭水化物g/塩分g 193/5.6/4.3/34.7/0.1
	7月7日	7月8日	7月9日	7月10日	7月11日	7月12日	7月13日
おやつ							
栄養価	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 194/8.5/7.1/26.0/0.3	Kcal/タンパク/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/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/脂質g/炭水化物g/塩分g 119/4.8/5.4/16.2/0.2	Kcal/タンパク/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/脂質g/炭水化物g/塩分g 176/8.6/7.1/21.9/0.3	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 130/6.6/6.4/13.2/0.1
	7月14日						
おやつ							
栄養価	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 187/8.1/6.4/26.8/0.3						

※都合により、献立を変更する場合がございます。



「トルキッス献立カレンダー」後半



タイハイ株式会社

	月	火 7月15日	水 7月16日	木 7月17日	金 7月18日	土 7月19日	日 7月20日
おやつ							
栄養価		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 143/3.9/4.0/24.7/0.1	Kcal/タンパク/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/脂質g/炭水化物g/塩分g 159/7.0/6.2/19.5/0.3	Kcal/タンパク/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/脂質g/炭水化物g/塩分g 193/5.6/4.3/34.7/0.1
	7月21日	7月22日	7月23日	7月24日	7月25日	7月26日	7月27日
おやつ							
栄養価	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 194/8.5/7.1/26.0/0.3	Kcal/タンパク/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/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/脂質g/炭水化物g/塩分g 119/4.8/5.4/16.2/0.2	Kcal/タンパク/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/脂質g/炭水化物g/塩分g 176/8.6/7.1/21.9/0.3	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 130/6.6/6.4/13.2/0.1
	7月28日	7月29日	7月30日	7月31日			
おやつ					アサガオが綺麗に咲いていますね～ 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/脂質g/炭水化物g/塩分g 187/8.1/6.4/26.8/0.3	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 143/3.9/4.0/24.7/0.1	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 145/5.8/4.4/22.5/0.4			

※都合により、献立を変更する場合がございます。



7月 食育だより

どんよりとした梅雨が明け、本格的な暑さを迎えることとなりました。
体がまだ暑さに慣れない時期ですので、お子様の体調管理には十分お気をつけください！！
熱中症対策をしっかり行いながら夏バテしない丈夫な体づくりも大切にしていきましょう♪
しっかりと食べて、ぐっすり眠り、元気いっぱいの夏を過ごしましょう☆

◆ズッキーニについて◆



7月に旬であるズッキーニが入ります。
下記の点を気を付けて旬の味覚をお楽しみ下さい♪
☆複数回ご家庭でチャレンジしてから
保育園で食べるようにしましょう！
☆調理の際は水につけてアク抜きをしましょう！

とうもろこしは今が旬！

一般的に食べられているとうもろこしは、スイートコーン(甘味種)といわれ、みずみずしく甘みが強いタイプです。主な成分は糖質ですが、ビタミンB群・ビタミンE・カリウム・マグネシウムなどのミネラル・食物繊維をバランスよく含んでいます。自然な甘味があり、腹もちもよいので夏のおやつに最適です。食欲が落ちた時のエネルギー補給にもなります。子ども達が大好きなとうもろこしですが、皮のついた丸ごと一本を見たことがない場合もあるでしょう。実の数だけある長いひげや、緑の皮を実際に見せ、ぜひご家庭でも皮むきにチャレンジしてみして下さい♪



夏野菜クイズ

夏野菜に関するクイズです♪
ぜひお子様と一緒に考えてみてください☆

Q.ズッキーニは、何の野菜の仲間でしょうか？

- ①キュウリ
- ②ピーマン
- ③カボチャ



A.答えは③カボチャです！

キュウリのような形をした夏野菜のズッキーニですが、カボチャの仲間です。「ズッキーニ」という名前にも、イタリア語で「小さいカボチャ」という意味があるそうです♪

Q.夏が旬の野菜は次のうちどれでしょうか？

- ①ピーマン
- ②ゴボウ
- ③ホウレンソウ



A.答えは①ピーマンです！

ピーマンは、夏に旬をむかえます。ピーマンは縦に切ると苦味が軽減し、横に切ると苦味が強くなる傾向があるそうです！苦味が苦手な人も多いですが、ビタミンやカリウムなど栄養がたっぷり含まれるのでぜひチャレンジしてみてください☆

今月のイベント献立

☆今月は宮崎県の郷土料理です☆

〇冷や汁風

宮崎県平野部発祥の郷土料理で、農民が夏に麦飯に生味噌をのせ水をかけて食べたことが始まりと言われています。夏の重労働時、時間や食欲のない農民が手軽に栄養補給・体力回復するために伝承されてきた、生活の知恵の料理だそうです！

〇がね(さつま芋入りかき揚げ)

南九州(都城市・鹿児島県)地方で有名な郷土料理です。「がね」という言葉は方言で「カニ」を意味し、出来上がった姿がカニ似ていることからその名がついたと言われています♪



熱中症に注意！こどもの特徴

熱中症は、暑い環境の下で身体機能が適応できなくなった状態の総称で、症状の一つに脱水症状があります。こまめな水分補給に加え、通気性の良いゆったりとした服装をさせ、外出時には帽子をかぶせましょう。また、扇風機やエアコンで適度に気温や湿度を下げたり、風通しの良い場所にいるなど普段から予防を意識してください。

1. 体温や血圧の調節がうまくできない

体にこもった熱をうまく発散できず、暑さに体調が影響を受けやすい。



2. 照り返しの影響を受けやすい

身長が低く、地面からの照り返しの熱の影響で大人が感じるよりも高温の環境になっている。



3. 暑さに気づきにくい

遊びに夢中になりのどの渇きに気づかず脱水症状が起こりやすい。自発的な水分補給や衣類の調節ができない。



4. 大人より脱水症状の悪化が早い

体内の水分割合が大人より高いため脱水症状を起こしやすく、わずかな時間で熱中症が悪化する場合がある。

