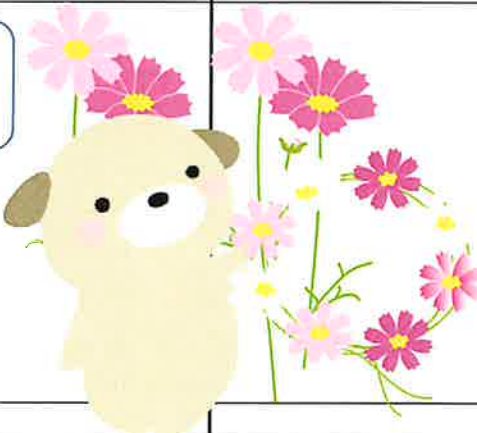
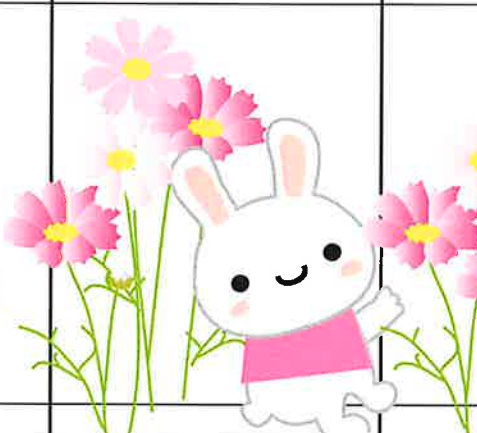
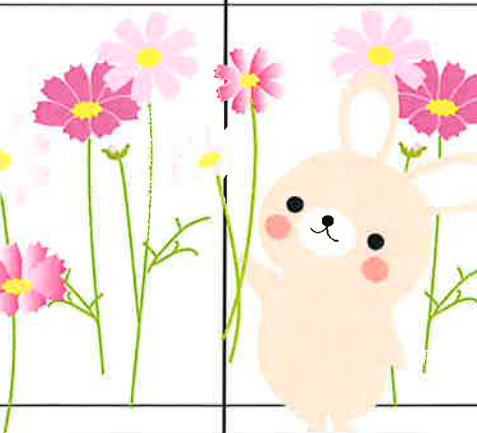


9月

11トルキッス献立カレンダー 前半



タイハイ株式会社

		月 9月1日	火 9月2日	水 9月3日	木 9月4日	金 9月5日	土 9月6日	日 9月7日
おひるごはん		 鶏肉の和豆乳ソースかけスパゲティ なすと人参のさっぱり炒め スープ	 カレーライス 大根のツナサラダ スープ フルーツ(オレンジ)	 鉄分強化! ふりかけごはん 助宗タラの蒲焼風 鶏肉と白菜の煮物 みそ汁 フルーツ(バナナ)	 ごはん 鶏肉のから揚げ 千ゲン菜と人参の和え物 みそ汁	 ●さつま芋の黒ごまおにぎり 豚肉ときこのみそ炒め キャベツのコーンサラダ フルーツ(りんご)	 ごはん 白糸タラの和風ムニエル 大根と鶏ささみのとろみ煮 みそ汁 ヨーグルト	 ごはん 豆腐と豚肉の中華煮 トマトと玉ねぎのおかか和え みそ汁
	栄養価	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 264/13.2/9.9/33.7/0.9	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 307/11.2/9.6/46.8/1.1	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 253/12.1/4.8/41.9/0.8	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 297/10.8/12.0/38.1/0.6	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 290/9.9/8.2/47.9/0.5	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 266/14.5/5.4/41.8/0.7	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 272/11.6/8.1/40.0/0.6
		9月8日	9月9日	9月10日	9月11日	9月12日	9月13日	9月14日
おひるごはん		 肉みそ和えうどん 千ゲン菜の信田煮 すまし汁	 鶏ささみの甘辛丼 切干大根ときゅうりのサラダ みそ汁	 ごはん 鮭の磯風味パン粉焼き 肉じゃが みそ汁 フルーツ(バナナ)	 ごはん 鶏肉と野菜の中華炒め マカロニサラダ スープ	 納豆ごはん さつま芋コロッケ 小松菜と人参のごま和え 豚汁	 鉄分強化! ふりかけごはん カラスカレイのおろしソース かぼちゃと鶏肉のバター醤油炒め みそ汁 フルーツ(オレンジ)	 ごはん 豆腐と野菜のツナ煮 鶏レバーのかいりん焼き みそ汁
	栄養価	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 260/11.3/9.2/33.0/1.0	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 249/11.4/3.0/45.7/0.6	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 325/15.6/9.8/45.6/0.6	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 274/9.6/7.4/44.7/0.7	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 399/14.0/14.2/58.5/0.8	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 282/9.7/8.0/45.8/0.7	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 274/13.4/7.2/41.0/1.1
おひるごはん	 秋風にコスモスが 揺れていて綺麗ですね～ タイハイ(株) 応援サポーター 林家たい平師匠	  						
	栄養価							

※都合により、献立を変更する場合がございます

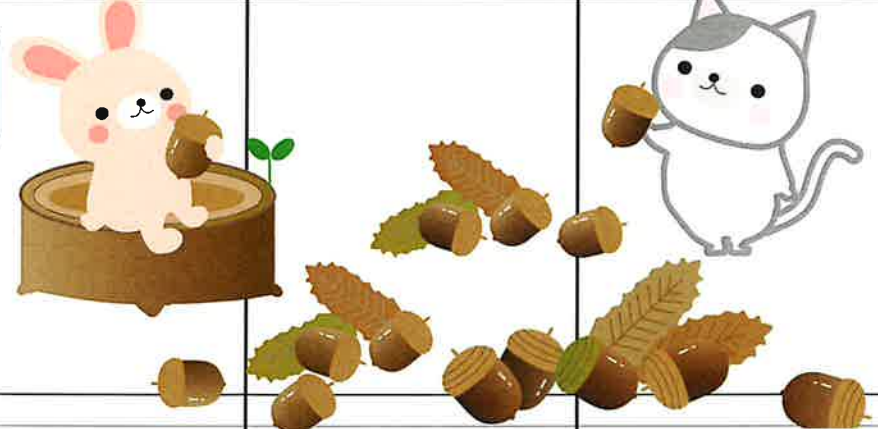
※都合により、献立を変更する場合がございます。

9月

「トルキッス献立カレンダー 後半」



タイハイ株式会社

	月 9月15日	火 9月16日	水 9月17日	木 9月18日	金 9月19日	土 9月20日	日 9月21日
おひるごはん	 鶏肉の和豆乳ソースかけスパゲティ なすと人参のさっぱり炒め スープ	 カレーライス 大根のツナサラダ スープ フルーツ(みかん缶)	 鉄分強化！ふりかけご飯 助宗タラの蒲焼風 鶏肉と白菜の煮物 みそ汁 フルーツ(りんご)	 ご飯 鶏肉のから揚げ 千ゲン菜と人参の和え物 みそ汁	 ご飯 豚肉とさつま芋のみそ炒め キャベツのコーンサラダ すまし汁	 ご飯 白系タラの和風ムニエル 大根と鶏ささみのとろみ煮 みそ汁 ヨーグルト	 ご飯 豆腐と豚肉の中華煮 トマトと玉ねぎのおかか和え みそ汁
	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 264/13.2/9.9/33.7/0.9	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 310/11.1/9.6/47.5/1.1	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 252/12.0/4.9/42.2/0.8	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 297/10.8/12.0/38.1/0.6	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 301/10.3/7.8/50.2/0.7	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 266/14.5/5.4/41.8/0.7	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 272/11.6/8.1/40.0/0.6
	9月22日	9月23日	9月24日	9月25日	9月26日	9月27日	9月28日
おひるごはん	 肉みそ和えうどん 千ゲン菜の信田煮 すまし汁	 鶏ささみの甘辛丼 切干大根ときゅうりのサラダ みそ汁	 ご飯 ●鮭のちゃんちゃん焼き風(北海道) ●いももち風(北海道) すまし汁 フルーツ(りんご)	 ご飯 鶏肉と野菜の中華炒め マカロニサラダ スープ	 納豆ごはん さつま芋コロッケ 小松菜と人参のごま和え 豚汁	 鉄分強化！ふりかけご飯 カラスカレイのおろしソース かぼちゃと鶏肉のバター醤油炒め みそ汁 フルーツ(オレンジ)	 ご飯 豆腐と野菜のツナ煮 鶏レバーのかりん焼き みそ汁
	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 260/11.3/9.2/33.0/1.0	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 249/11.4/3.0/45.7/0.6	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 275/11.3/5.5/48.7/0.7	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 274/9.6/7.4/44.7/0.7	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 399/14.0/14.2/58.5/0.8	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 282/9.7/8.0/45.8/0.7	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 274/13.4/7.2/41.0/1.1
	9月29日	9月30日	 秋風にコスモスが 揺れていて綺麗ですね～ 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	 鶏肉の和豆乳ソースかけスパゲティ なすと人参のさっぱり炒め スープ	 カレーライス 大根のツナサラダ スープ フルーツ(オレンジ)					
	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 264/13.2/9.9/33.7/0.9	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 307/11.2/9.6/46.8/1.1					

※都合により 献立を変更する場合がございます

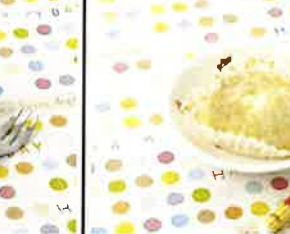
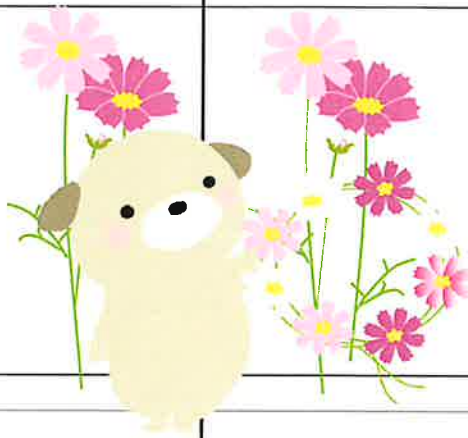
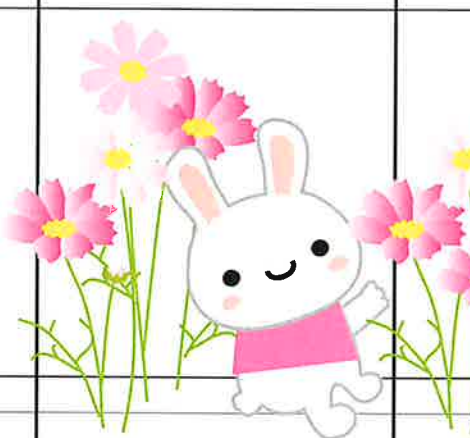
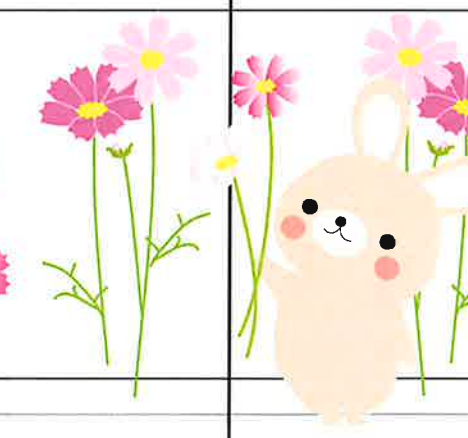
※都合により、献立を変更する場合がございます。

9月

1トルキッス献立カレンダー 前半



タイハイ株式会社

	月 9月1日	火 9月2日	水 9月3日	木 9月4日	金 9月5日	土 9月6日	日 9月7日
おやつ	 牛乳 混ぜ込みそぼろチーズごはん	 牛乳 さつま芋の黄金焼き ようかん	 牛乳 粉豆腐のドーナツ	 牛乳 マカロニツナポテト焼き	 牛乳 きなこスティック	 牛乳 肉まん風	 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 203/8.8/8.6/24.8/0.6	kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 196/4.8/4.1/37.4/0.1	kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 171/6.9/8.6/17.7/0.5	kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 192/8.9/8.3/21.9/0.5	kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 205/6.6/8.8/26.6/0.4	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 122/4.1/4.6/17.3/0.1
	9月8日	9月9日	9月10日	9月11日	9月12日	9月13日	9月14日
おやつ	 牛乳 しらす入りふりかけおにぎり スティック野菜	 牛乳 かぼちゃ茶巾 アップルゼリー	 牛乳 人参のおやき フルーツ(パイ缶)	 牛乳 きな粉蒸しパン	 牛乳 野菜そうめんチャンフルー	 牛乳 豆乳桃と小豆の二色寒天	 牛乳 おからホットケーキ
栄養価	kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 164/5.9/5.3/25.9/0.4	kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 136/4.1/3.7/25.0/0.1	kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 124/4.3/4.1/19.4/0.2	kcal/タンパクg/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g/脂質g/炭水化物g/塩分g 178/8.4/6.9/21.6/0.2	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 157/6.3/5.4/23.8/0.4
おやつ	 秋風にコスモスが 揺れていて綺麗ですね～ タイハイ(株) 応援サポーター 林家たい平師匠						
栄養価							
							

※都合により、献立を変更する場合がございます。

9月

10月キッズ献立カレンダー 後半



タイハイ株式会社

	月 9月15日	火 9月16日	水 9月17日	木 9月18日	金 9月19日	土 9月20日	日 9月21日
おやつ							
栄養価	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 203/8.8/8.6/24.8/0.6	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 196/4.8/4.1/37.4/0.1	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 171/6.9/8.6/17.7/0.5	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 192/8.9/8.3/21.9/0.5	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 205/6.6/8.8/26.6/0.4	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 122/4.7/4.6/17.3/0.1
	9月22日	9月23日	9月24日	9月25日	9月26日	9月27日	9月28日
おやつ							
栄養価	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 164/5.9/5.3/25.9/0.4	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 136/4.1/3.7/25.0/0.1	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 124/4.3/4.1/19.4/0.2	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 178/8.4/6.9/21.6/0.2	Kcal/タンパク/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/脂質g/炭水化物g/塩分g 157/6.3/5.4/23.8/0.4
	9月29日	9月30日					
おやつ							
栄養価	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 203/8.8/8.6/24.8/0.6	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 196/4.8/4.1/37.4/0.1	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。



9月食育だより



まだまだ汗ばむ季節ではありますが、朝晩は空気が涼しくなり、だんだんと秋の訪れを感じるようになりました。

朝晩の気温差が大きくなり、夏の疲れも出やすい時期です。

バランスの良い食事を心がけ、お出かけしやすいこの時期を楽しく過ごせるよう、体調管理に気をつけましょう☆☆



防災意識を高めましょう

9月1日は防災の日です。

防災の日とは・・・

政府や地方公共団体など関係諸機関をはじめ多くの国民が、台風・豪雨・豪雪・洪水・高潮・地震・津波等の災害についての認識を深めること。災害への備えを充実強化することによって、被害を未然に防止・軽減することを目的として制定された防災啓発デーです。

☆食料・飲料などの備蓄、十分ですか？☆

防災のために特別なものを用意するのではなく、できるだけ、普段の生活の中で利用されている食品等を備えるようにしましょう。

食料・飲料・生活必需品などの備蓄の例(人数分用意しましょう)

・飲料水 3日分(1人1日3リットルが目安)

・非常食 3日分の食料として、ご飯(アルファ米など)、ビスケット、板チョコ、乾パンなど

・トイレ用ペーパー、ティッシュペーパー、携帯トイレ・簡易トイレ、マッチ、ろうそく・カセットコンロ など

※大規模災害発生時には、「1週間分」の備蓄が望ましいとされています。

※飲料水とは別に、トイレを流したりするための生活用水も必要です。日頃から、水道水を入れたポリタンクを用意する、お風呂の水をいつも張っておく、などの備えをしておきましょう。

※アレルギーを持つ場合は、対象アレルゲンが除去された日持ちする食料の備蓄及びローリングストックを行いましょう。

☆家具の置き方工夫しましょう☆

○家具が転倒しないよう、家具は壁に固定しましょう。

○寝室や子ども部屋には、できるだけ家具を置かないようにしましょう。置く場合も、なるべく背の低い家具にするとともに、倒れた時に出入り口をふさいだりしないよう、家具の向きや配置を工夫しましょう。

○手の届くところに、懐中電灯やスリッパ、ホイッスルを備えておきましょう。

☆乳幼児のための非常用持ち出し袋☆

乳幼児がいる家庭では、次のようなものが非常時には必ず必要となります。最低3日分は用意しておきましょう！

○紙おむつ

○着替え

○常備薬

○体温計

○履き替えの靴

○おやつ

○毛布

○赤ちゃんがいるならミルクと哺乳瓶など



その他、かさばらない玩具や折り紙など、子供が好きな遊び道具を入れておくと、避難所で役に立ちます♪

参考:「防災の日」及び「防災週間」について: 防災情報のページ - 内閣府
災害が起きる前にできること: 防災の手引き-いのちとくらしをまもるために- 首相官邸

季節の果物:リンゴについて

今年もリンゴが献立に入る季節となりました♪

リンゴは1歳半頃までの完了期までは加熱が必要とされている食材です。誤嚥のリスクを下げるためにも**加熱**をきちんと行うことが大切です。ご家庭で召し上がる際も、下記の点に気を付けましょう。

①1歳半頃までのお子様には**必ず加熱**をする。

②1歳半以降も、お子様の成長に合わせて加熱の有無・切り方等、調理方法を工夫する。

③お子様がきちんと飲み込めているか、観察する。工夫をして安全に季節の果物を楽しみましょう☆

リンゴを「完了期までは加熱して提供する」ことについては

令和6年度「教育・保育施設等における食事の誤嚥事故防止対策に関する調査研究」を基にしております。



食材を五感で感じよう

秋といえば「食欲の秋」♪

ぜひ親子で一緒に食材に触れる機会を作りましょう。例えば、【泥がついたじゃが芋】。洗う前、表面はぼこぼこを感じます。

しかし皮を剥くと、つるつとした手触りになり、白いでんぷんが出てきます。鍋に入れて煮るとよい香りがして、ほっくりとした

食感に大変身！このように、たった1つの食材でも子供たちは実際に体感することで、食べ物によりおいしく感じられるでしょう。

家庭でもいろいろな食材に触れ、五感で感じる体験をしてみましょう☆

