



1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 1月1日	金 1月2日	土 1月3日	日 1月4日
おひるごはん							
栄養価				ご飯 鮭と野菜の南蛮漬け さつま芋サラダ みそ汁 アツルゼリー	鉄分強化！ふりかけご飯 鶏肉の照りボール マカロニツナサラダ みそ汁	ご飯 助宗タラのバター焼き 高野豆腐と野菜のとうもろ煮 鶏汁 フルーツ(みかん缶)	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
	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 327/12.0/5.7/59.3/0.7	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 332/12.4/11.2/47.0/0.9	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 256/16.0/4.2/39.6/0.6	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 263/10.7/8.4/38.1/0.6			
	1月5日	1月6日	1月7日	1月8日	1月9日	1月10日	1月11日
おひるごはん							
栄養価	ご飯 白系タラのコロコロ甘辛揚げ 大根と鶏肉の煮物 みそ汁 アツルゼリー	ソース焼きうどん じゃが芋のフロッコリーサラダ みそ汁	ご飯 助宗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)	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	ご飯 鶏肉と冬野菜の生姜炒め 春雨サラダ みそ汁	鉄分強化！ふりかけご飯 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	ご飯 エビと白菜のトマト煮込み 鶏レバーとさつま芋のコロコロ焼き みそ汁
	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 291/10.6/7.2/48.0/0.6	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 254/11.1/8.4/34.3/1.1	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 264/13.1/6.6/40.0/0.7	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 288/11.0/7.8/47.4/1.0	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 285/10.4/8.6/43.3/0.8	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 274/10.6/6.2/45.8/0.8	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 279/13.2/5.7/45.9/0.9
	1月12日	1月13日	1月14日				
おひるごはん							
栄養価	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)	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)	ご飯 鶏と野菜のごま生姜煮 チンゲン菜と人参のコーン和え すまし汁	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！ タイハイ(株) 応援サポーター 林家たい平師匠			
	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 281/13.0/10.2/38.4/0.7	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 347/12.9/13.4/47.3/0.6	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 264/9.5/7.4/42.2/0.7				

※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
				1月15日	1月16日	1月17日	1月18日
おひるごはん	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! タイハイ(株) 応援サポーター 林家たい平師匠			ご飯 ●鮭の紅白甘酢あんかけ ●さつま芋とレーズンのきんとん風 みそ汁 フルーツ(みかん)	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	ご飯 助宗タラのバター焼き 豆腐と野菜のとろみ煮 鶏汁 フルーツ(オレンジ)	ご飯 豚肉と小松菜のあっさり煮 さつま芋と人参のごまサラダ みそ汁
				Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 320/12.0/4.0/61.1/0.5	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 328/12.4/11.2/46.0/0.9	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 258/16.1/4.5/39.8/0.6	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 293/10.3/8.5/46.3/0.6
	1月19日	1月20日	1月21日	1月22日	1月23日	1月24日	1月25日
おひるごはん	ご飯 白系タラのコロコロ甘辛揚げ 大根と鶏肉の煮物 みそ汁 フルーツ(りんご)	ソース焼きうどん じゃが芋のフロッコリーサラダ みそ汁	ご飯 助宗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)	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	●ツナのあおさおにぎり ●鶏肉と冬野菜の生姜炒め 春雨サラダ フルーツ(バナナ)	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	ご飯 エビと白菜のトマト煮込み 鶏レバーとさつま芋のコロコロ焼き みそ汁
	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 280/10.5/7.2/46.7/0.6	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 251/11.3/8.5/33.8/1.1	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 264/13.1/6.6/40.0/0.7	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 288/11.0/7.8/47.4/1.0	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 325/11.3/11.3/46.0/0.6	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 274/10.6/6.2/45.8/0.8	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 279/13.2/5.7/45.9/0.9
	1月26日	1月27日	1月28日	1月29日	1月30日	1月31日	
おひるごはん	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)	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)	ご飯 鶏と野菜のごま生姜煮 チンゲン菜と人参のコーン和え すまし汁	ご飯 鮭と野菜の南蛮漬け さつま芋サラダ みそ汁 フルーツ(みかん)	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	ご飯 助宗タラのバター焼き 豆腐と野菜のとろみ煮 鶏汁 フルーツ(オレンジ)	
	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 281/13.0/10.2/38.4/0.7	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 341/12.8/13.5/46.6/0.6	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 264/9.5/7.4/42.2/0.7	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 317/12.1/5.6/56.8/0.7	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 328/12.4/11.2/46.0/0.9	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 258/16.1/4.5/39.8/0.6	

※都合により、献立を変更する場合がございます。



1月

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	木 1月1日	金 1月2日	土 1月3日	日 1月4日
おやつ							
栄養価				Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 173/7.0/5.1/27.8/0.4	Kcal/タンパクg/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 173/10.8/9.0/13.9/0.5
	1月5日	1月6日	1月7日	1月8日	1月9日	1月10日	1月11日
おやつ							
栄養価	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 176/6.0/6.2/26.9/0.3	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 175/8.2/6.4/21.6/0.5	Kcal/タンパクg/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g/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g/脂質g/炭水化物g/塩分g 130/6.6/6.4/13.2/0.1
	1月12日	1月13日	1月14日				
おやつ							
栄養価	Kcal/タンパクg/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g/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g/脂質g/炭水化物g/塩分g 140/4.3/4.6/23.6/0.2				

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!

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。



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	
				1月15日	1月16日	1月17日	1月18日	
おやつ	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! タイハイ(株) 応援サポーター 林家たい平師匠	タイハイ(株) 応援サポーター 林家たい平師匠	タイハイ(株) 応援サポーター 林家たい平師匠	牛乳 イチゴジャムおから蒸しパン	牛乳 切干大根の和風米粉千ミ	牛乳 豆乳桃と小豆の二色寒天	牛乳 粉豆腐のお好み焼き	
				Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 173/7.0/5.1/27.8/0.4	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 177/6.5/5.7/26.4/0.4	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 132/5.1/4.4/20.0/0.1	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 173/10.9/9.0/14.0/0.5	
	1月19日	1月20日	1月21日	1月22日	1月23日	1月24日	1月25日	
おやつ	牛乳 きなこ豆乳パンケーキ	牛乳 チーズふりかけおにぎり スティック野菜	牛乳 ふんわりスコーン	牛乳 厚揚げうどん	牛乳 ごまチーズ蒸しパン	牛乳 かぼちゃの揚げまんじゅう風 フルーツ(りんご)	牛乳 ヘルシーくずもち	
	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 157/7.4/6.4/19.5/0.4	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 173/5.6/6.2/26.6/0.3	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 169/4.8/6.3/24.9/0.5	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 175/8.2/6.4/21.6/0.5	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 198/8.7/8.8/23.0/0.9	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 160/4.2/6.6/24.3/0.1	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 130/6.6/6.4/13.2/0.1	
	1月26日	1月27日	1月28日	1月29日	1月30日	1月31日		
おやつ	牛乳 しらすそぼろチャーハン	牛乳 寒天ボンチ	牛乳 大学かぼちゃ おこめリング	牛乳 イチゴジャムおから蒸しパン	牛乳 切干大根の和風米粉千ミ	牛乳 豆乳桃と小豆の二色寒天	タイハイ(株) 応援サポーター 林家たい平師匠	
	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 195/9.4/7.6/24.4/0.5	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 143/3.9/4.0/24.7/0.1	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 140/4.3/4.6/23.6/0.2	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 173/7.0/5.1/27.8/0.4	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 177/6.5/5.7/26.4/0.4	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 132/5.1/4.4/20.0/0.1		

※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。

1月食育だより

新年あけましておめでとうございます！ぴかぴかの新しい年が始まりましたね。
お正月は、おせちやお雑煮など、日本の素敵な食文化に触れる機会がたくさんありますが、行事のあとは生活リズムや体調が崩れやすい時期でもあります。
寒い日が続きますが、手洗いうがいをしっかり行い、元気に遊び、そして「よく食べる」ことが何よりも大切です。
今月は、昔ながらの行事食をご紹介します。家族みんなで健やかに過ごしましょう♪

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を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。こ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ご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



七草がゆを食べて元気に！

1月7日は、「七草がゆ」を食べる日です。

七草には、冬の間も元気に育つビタミンがたくさん入っています。お粥にして食べることで、胃腸に優しい栄養を摂ることができます。また、緑色の野菜を食べることで、「病気に負けず、一年間健康に過ごせるように」という願いも込められています。「春の七草」はすべて、いち早く春の訪れを知らせてくれる野草や野菜なんです。七草がゆは、七草を細かく刻んで入れるので、野菜が苦手な子でも食べやすいのが特徴です。ぜひ、七草の香りを楽しみながら、家族みんなで食べて一年間の健康を祈りましょう！



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！

Q1. 冬の元気になるみかん。皮をむいた実は何色でしょう？

- ①あか
- ②だいだい色(オレンジ色)
- ③きいろ



A. 答えは②だいだい(オレンジ色)です！

だいだい色(オレンジ色)は、太陽の恵みをたくさん浴びた証拠です。この色の栄養(ビタミンC)は、風邪に負けないように体を守ってくれますよ！

Q2. 魚を焼いたとき、いい匂いがするのは、魚から何が出ているからでしょう？

- ①けむり
- ②あわ
- ③ゆげ



A. 答えは③ゆげ(湯気)です！

魚には「うま味」の成分がたくさん。焼くと、うま味や香りが湯気に乗って、お鼻まで届きます。この匂いをかぐと、食欲がわいてきますよ！