

4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 4月1日	木 4月2日	金 4月3日	土 4月4日	日 4月5日
おひるごはん							
			ご飯 鶏肉のみそ焼き 千ゲン菜とトマトのサラダ すまし汁	ご飯 鮭フライ 玉ねぎと豚肉の煮物 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り鶏バーグ 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 263/9.8/9.5/36.8/0.7	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 330/15.9/10.2/45.6/0.5	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 315/10.6/9.2/50.2/0.8	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 264/13.3/6.6/40.3/0.6	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 263/9.9/6.5/43.7/0.7
	4月6日	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 じゃが芋とトマトのサラダ みそ汁	鉄分強化!ふりかけご飯 白糸タラの甘酢漬け 大根と豚肉の炒め煮 みそ汁 フルーツ(オレンジ)	ミートスパゲッティ 白菜と人参のツナの和え物 スープ	ご飯 カラスカレイのコロコロ揚げ ひじきと粉豆腐の炒り煮 みそ汁 フルーツ(オレンジ)	チキンハヤシライス もやしとスナップエンドウのコーンサラダ スープ フルーツ(バナナ)	鉄分強化!ふりかけご飯 助宗タラのみそ煮 豚肉と大根の炒め物 すまし汁 アップルゼリー	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 249/11.1/5.2/41.2/0.9	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 263/13.0/10.0/32.3/1.1	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 317/10.1/10.7/48.5/1.0	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 285/9.5/7.7/47.3/1.3	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 279/13.0/4.9/46.9/0.7	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 358/15.6/10.0/53.6/1.1
	4月13日	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 玉ねぎとパプリカのサラダ みそ汁	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)					
栄養価	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 259/9.2/7.1/43.3/0.7	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 260/11.5/4.7/45.4/0.8					

※都合により、献立を変更する場合がございます。

4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 4月15日	木 4月16日	金 4月17日	土 4月18日	日 4月19日							
おひるごはん			ご飯 鶏肉のみそ焼き キンゲン菜とトマトのサラダ すまし汁	ご飯 鮭フライ 玉ねぎと豚肉の煮物 みそ汁 ヨーグルト	ご飯 鶏バーグトマトソースかけ さつま芋のコーン和え みそ汁	ご飯 助宗タラのごま煮 キャベツのサラダ 具たくさん汁 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							
			Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g	263/9.8/9.5/36.8/0.7	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g	330/15.9/10.2/45.6/0.5	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g	316/10.6/7.5/54.6/0.8	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g	264/13.3/6.6/40.3/0.6	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g	263/9.9/6.5/43.7/0.7		
おひるごはん														
								●混ぜ込みとんかつ飯風 ●春雨入り豆乳茶碗蒸し風 みそ汁	鉄分強化!ふりかけご飯 白糸タラの甘酢漬け 大根と豚肉の炒め煮 みそ汁 フルーツ(オレンジ)	ミートスパゲッティ 白菜と人参のツナの和え物 スープ	ご飯 カラスカレイのコロコロ揚げ ひじきと粉豆腐の炒り煮 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 フルーツ(白桃缶)	鉄分強化!ふりかけご飯 助宗タラのみそ煮 豚肉と大根の炒め物 すまし汁 アップルゼリー	ご飯 豆腐とツナの落とし焼き 鶏しバーのケチャップ煮 みそ汁
菜 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	249/11.1/5.2/41.2/0.9	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g	263/13.0/10.0/32.3/1.1	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g	317/10.1/10.7/48.5/1.0	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g	289/9.4/7.7/48.4/1.3	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g	279/13.0/4.9/46.9/0.7	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g	358/15.6/10.0/53.6/1.1
おひるごはん						春の花たちがたくさん 咲いてきれいですね~								
								ご飯 鶏肉と野菜の煮物 玉ねぎとパプリカのサラダ みそ汁	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)	ご飯 鶏肉のみそ焼き キンゲン菜とトマトのサラダ すまし汁	ご飯 鮭フライ 玉ねぎと豚肉の煮物 みそ汁 ヨーグルト	タイハイ(株) 応援サポーター 林家たい平師匠		
菜 養 価	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g	259/9.2/7.1/43.3/0.7	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g	268/11.4/4.7/47.0/0.8	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g	263/9.8/9.5/36.8/0.7	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g	330/15.9/10.2/45.6/0.5	※都合により、献立を変更する場合がございます。					



4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 4月1日	木 4月2日	金 4月3日	土 4月4日	日 4月5日	
おやつ								
栄養価			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 132/5.5/6.3/16.9/0.4	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 205/5.9/6.0/33.5/0.7	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6日	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 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 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 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 163/7.4/6.3/20.9/0.3	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 194/5.3/8.1/27.0/0.4	
	4月13日	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						

※都合により、献立を変更する場合がございます。

4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 4月15日	木 4月16日	金 4月17日	土 4月18日	日 4月19日
おやつ							
栄養価			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 132/5.5/6.3/16.9/0.4	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 205/5.9/6.0/33.5/0.7	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20日	4月21日	4月22日	4月23日	4月24日	4月25日	4月26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 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 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 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 163/7.4/6.3/20.9/0.3	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 194/5.3/8.1/27.0/0.4
	4月27日	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	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 132/5.5/6.3/16.9/0.4			

※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



暖かな春の陽射しとともに、いよいよ新しい年度が始まりました☆これから始まる新しい環境での毎日は、子どもたちにとってワクワクするような出会いや発見に満ちあふれていることでしょう♪
今年度も、食事の楽しさや栄養バランスの大切さを身近に感じていただけるよう、食育だよりを発行してまいります。
一年間、どうぞよろしくお願いいたします!!

旬のアスパラガスで新陳代謝UP

アスパラガスには、日光に当てて育てるグリーンアスパラガスと、日光に当てずに育てるホワイトアスパラガスがあります。栽培方法が違うだけで品種は同じです♪

どちらにも含まれているアスパラギン酸というアミノ酸は、新陳代謝をよくして疲労回復を促します。また、グリーンアスパラガスの方が、カロテンやビタミンB群、C、Eが多く含まれているので、栄養的には優れているといえるでしょう。茹でずに焼く、炒める、揚げるなどの調理法は、栄養素が逃げないのでおすすめです!

サラダはもちろん、肉巻きやグラタン、シチューなど、子どもが好きなメニューで大活躍です☆



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♪



三色食品群ってなあに?

~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よね。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

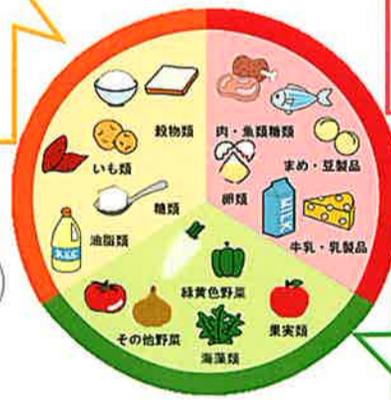
血液や筋肉など体の組織をつくる

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



赤色 黄色 緑色

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♪

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♪

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♪

