

2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	金	土	日
			2月1日	2月2日	2月3日	2月4日	2月5日
おひるごはん			 ご飯 白系タラのサクサクフライ 鶏肉ともやしの醤油炒め スープ フルーツ(バナナ)	 鉄分強化！ふりかけご飯 肉じゃが トマトとブロッコリーのサラダ みそ汁	 ●鬼さんライス キャベツともやしのサラダ みそ汁 フルーツ(オレンジ)	 ご飯 鶏肉と野菜の甘辛炒め 白菜と人参のおかか煮 みそ汁	 ご飯 助宗タラの甘酢漬け 豚肉とさつま芋のどろみ煮 みそ汁 フルーツ(いよかん)
栄養価			Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 303/12.8/8.6/44.8/0.7	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 265/10.9/6.3/43.1/0.8	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 293/10.4/8.2/45.6/0.6	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 268/10.6/8.5/38.3/0.7	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 308/13.7/6.8/48.6/0.7
	2月6日	2月7日	2月8日	2月9日	2月10日	2月11日	2月12日
おひるごはん	 ご飯 かぼちゃのシチュー スパゲティサラダ フルーツ(りんご)	 ご飯 白系タラの漬け焼き 炒りおから みそ汁 フルーツ(オレンジ)	 鉄分強化！ふりかけご飯 鶏肉のかう揚げ 豆腐と野菜のやわらか煮 みそ汁	 ひじきご飯 カラスカレイの煮付け 鶏ささみと小松菜の炒め物 みそ汁 フルーツ(オレンジ)	 スパゲティミートソース かぼちゃのあんかけ スープ	 ご飯 鶏の照り焼き 切干大根サラダ みそ汁	 ご飯 鮭のみそ煮 鶏レバーの甘辛炒め すまし汁 ヨーグルト
栄養価	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 301/8.5/6.7/53.8/0.7	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 257/11.0/6.3/41.5/0.7	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 319/14.0/12.7/38.6/0.8	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 293/14.4/9.1/40.2/0.8	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 276/11.4/7.6/41.9/0.9	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 280/10.2/9.5/38.3/0.6	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 285/16.1/6.3/41.3/0.9
	2月13日	2月14日					
おひるごはん	 ご飯 肉豆腐 かぼちゃサラダ みそ汁	 ●バレンタイン☆ハヤシライス キャベツとトマトのごまサラダ 豆乳スープ フルーツ(いよかん)	 2月といえば節分ですね！ おには外～福は内～！ 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 296/12.1/7.3/48.1/0.6	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 302/9.9/8.1/49.4/1.2					

※都合により、献立を変更する場合がございます。



1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
			2月15日	2月16日	2月17日	2月18日	2月19日
おひるごはん							
			ご飯 白系タラのサクサクフライ 鶏肉ともやしの醤油炒め スープ フルーツ(バナナ)	鉄分強化！ふいかけご飯 肉じゃが トマトとブロッコリーのサラダ みそ汁	豚丼 キャベツともやしのサラダ みそ汁 フルーツ(オレンジ)	ご飯 鶏肉と野菜の甘辛炒め 白菜と人参のおかか煮 みそ汁	ご飯 助宗タラの甘酢漬け 豚肉とさつま芋のどろみ煮 みそ汁 フルーツ(いよかん)
			Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 303/12.8/8.6/44.8/0.7	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 265/10.9/6.3/43.1/0.8	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 263/10.8/6.9/40.4/0.6	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 268/10.6/8.5/38.3/0.7	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 308/13.7/6.8/48.6/0.7
	2月20日	2月21日	2月22日	2月23日	2月24日	2月25日	2月26日
おひるごはん							
	ご飯 かぼちゃのシチュー スパゲティサラダ フルーツ(いんご)	ご飯 白系タラの漬け焼き 炒りおから みそ汁 フルーツ(オレンジ)	鉄分強化！ふいかけご飯 鶏肉のから揚げ 豆腐と野菜のやわらか煮 みそ汁	ひじきご飯 カラスカレイの煮付け 鶏ささみと小松菜の炒め物 みそ汁 フルーツ(オレンジ)	スパゲッティミートソース かぼちゃのあんかけ スープ	ご飯 鶏の照り焼き 切干大根サラダ みそ汁	ご飯 鮭のみそ煮 鶏レバーの甘辛炒め すまし汁 ヨーグルト
	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 301/8.5/6.7/53.8/0.7	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 257/11.0/6.3/41.5/0.7	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 319/14.0/12.7/38.6/0.8	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 293/14.4/9.1/40.2/0.8	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 276/11.4/7.6/41.9/0.9	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 280/10.2/9.5/38.3/0.6	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 285/16.1/6.3/41.3/0.9
	2月27日	2月28日					
おひるごはん							
	ご飯 肉豆腐 かぼちゃサラダ みそ汁	ハヤシライス キャベツとトマトのごまサラダ 豆乳スープ フルーツ(いよかん)					
	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 296/12.1/7.3/48.1/0.6	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 302/9.9/8.1/49.4/1.2					
栄養価			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。

2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	火	水 2月1日	木 2月2日	金 2月3日	土 2月4日	日 2月5日
おやつ			 牛乳 チーズスコーン	 牛乳 鶏とほろチャーハン	 牛乳 ●鬼まんじゅう	 牛乳 かぼちゃ茶巾 フルーツ(いんご)	 牛乳 豆乳ホットケーキ
栄養価			Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 187/7.4/10.0/17.9/1.1	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 197/7.9/7.9/25.2/0.3	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 153/4.8/4.0/26.7/0.4	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 110/4.0/3.7/19.1/0.1	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
	2月6日	2月7日	2月8日	2月9日	2月10日	2月11日	2月12日
おやつ	 牛乳 粉豆腐ナゲット	 牛乳 じゃが芋のソフトクッキー	 牛乳 ヘルシーくずもち	 牛乳 いんごのおからボール揚げ	 牛乳 チーズふりかけおにぎり スティック野菜	 牛乳 キャロット蒸しパン	 牛乳 ミニあんかけ鶏うどん
栄養価	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 185/10.6/11.4/11.4/0.5	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 199/5.4/8.8/27.7/0.2	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 130/6.6/6.4/13.1/0.1	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 199/5.5/7.3/31.3/0.4	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 169/5.7/6.3/25.2/0.3	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 144/5.7/4.4/22.0/0.4	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 178/8.6/6.4/21.3/0.4
	2月13日	2月14日					
おやつ	 牛乳 きなこ豆乳パンケーキ	 牛乳 お汁粉風マカロニ フルーツ(いんご)	 2月といえば節分ですね! おには外～福は内～! 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 157/7.4/6.4/19.4/0.4	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 144/4.6/3.7/24.9/0.1					

※都合により、献立を変更する場合がございます。



1 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 2月15日	木 2月16日	金 2月17日	土 2月18日	日 2月19日
おやつ							
			牛乳 チーズスコーン	牛乳 鶏とほろチャーハン	牛乳 さつま芋の蒸しまんじゅう	牛乳 かぼちゃ茶巾 フルーツ(りんご)	牛乳 豆乳ホットケーキ
栄養価			Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 187/7.4/10.0/17.9/1.1	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 197/7.9/7.9/25.2/0.3	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 153/4.8/4.0/26.7/0.4	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 110/4.0/3.7/19.1/0.1	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
	2月20日	2月21日	2月22日	2月23日	2月24日	2月25日	2月26日
おやつ							
	牛乳 粉豆腐ナゲット	牛乳 じゃが芋のソフトクッキー	牛乳 ヘルシーくずもち	牛乳 りんごのおからボール揚げ	牛乳 チーズふりかけおにぎり スティック野菜	牛乳 キャロット蒸しパン	牛乳 ミニあんかけ鶏うどん
栄養価	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 185/10.6/11.4/11.4/0.5	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 199/5.4/8.8/27.7/0.2	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 130/6.6/6.4/13.1/0.1	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 199/5.5/7.3/31.3/0.4	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 169/5.7/6.3/25.2/0.3	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 144/5.7/4.4/22.0/0.4	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 178/8.6/6.4/21.3/0.4
	2月27日	2月28日	2月といえば節分ですね! おには外〜福は内〜! タイハイ(株) 応援サポーター 林家たい平師匠				
おやつ							
	牛乳 きなこ豆乳パンケーキ	牛乳 お汁粉風マカロニ フルーツ(りんご)					
栄養価	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 157/7.4/6.4/19.4/0.4	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 144/4.6/3.7/24.9/0.1					

※都合により、献立を変更する場合がございます。

2月 食育だより

暦の上では「立春」を迎え春が近づく季節とされていますが、厳しい寒さが続いていますね。
部屋と外の温度差が激しく、乾燥もしているので体調が崩れやすくなる時期です。
手洗い・うがいをきちんと行い、たくさん睡眠をとって栄養満点な食事をバランスよく食べましょう♪

2月3日は節分です ～節分の行事～

日本には春夏秋冬の四季があります。暦の上ではそれぞれ季節が始まる日を立春・立夏・立秋・立冬といい、これらの前日を「節分」といいます。昔は立春から新しい季節が始まっていたため、立春前の節分は大切な節目の日とされていました。節分の豆まきは新年に福を呼びこみ、「邪気＝鬼」を払うために行われます。昔から「豆＝魔滅」には鬼を滅する力があるとされてきました。

※節分の豆は子供にとって誤嚥しやすい食品の1つです。豆まきをした後は、小さな子どもが拾って口に入れないように、豆の後片付けを徹底しましょう。特に小さな乳幼児のいるご家庭は注意が必要です。



誤嚥・窒息につながりやすい食べ物の調理について



使用食材に関して誤嚥・窒息防止の観点から、下記の通りに工夫をして献立を作成しています。
ご家庭でも調理方法に気を付け、より安心して楽しいごはんの時間を過ごしましょう☆



豆類

小さくて丸いため誤嚥の可能性があります。指で潰せない硬さの豆類の使用は注意しましょう。

- * 枝豆、大豆 : 誤嚥の可能性があるため献立では使用しておりません。
使用する際は軽く潰し、とろみをつける・ご飯やポテトサラダ等に混ぜ込むなどして、豆単体で飲み込まないように工夫しましょう。
- * グリンピース : 誤嚥防止のため軽く潰し、枝豆・大豆と同様に豆単体で飲み込まないように工夫しています。



2021年1月消費者庁通達 消費者への注意喚起「食品による子どもの窒息・誤嚥(ごえん)事故に注意!」

2022年1月子供安全メール from消費者庁「Vol.580 硬い豆やナッツ類は5歳以下の子どもには食べさせないで!」



ウインナー

輪切りにしないで縦に切ってから食べやすい大きさに切りましょう

→ 輪切りにすると器官と同程度の大きさになり、のどに詰まってしまう可能性があります。



きのこ

1cm程度に切りましょう

→ 弾力性があって繊維が固いため、噛みにくく飲み込みにくい食材です。



水菜

1～1.5cmに切りましょう

→ 繊維が固く飲み込みにくい食材です。



わかめ

食べやすいよう細かく切りましょう

→ のどに貼りつきやすく、噛みにくいため飲み込みにくい食材です。



鶏ひき肉

とろみをつけるまたは豚挽肉を使用しましょう

→ 唾液を吸収して飲み込みづらいため、のどに詰まってしまう可能性があります。



ゆで卵

細かくし、何かと混ぜて使用しましょう

→ 唾液を吸収して飲み込みづらいため、のどに詰まってしまう可能性があります。



りんご、梨(離乳食)

離乳食では加熱してやわらかくしましょう

→ 生のままだと固く、また噛んだ時に多く出る果汁と一緒に飲み込んでしまうため誤嚥につながる可能性があります。また、加熱して酵素の働きを抑えることでアレルギーを引き起こしにくくなります。



柿(離乳食)

離乳食完了期まで使用は控えましょう

→ 指で潰せない硬さのものは飲み込みにくく、誤嚥してしまう可能性があります。