

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

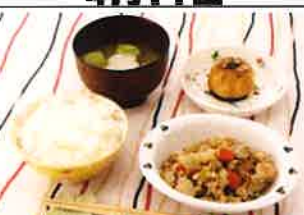
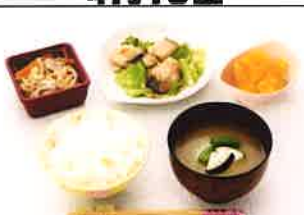
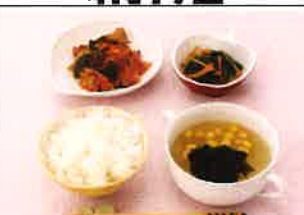
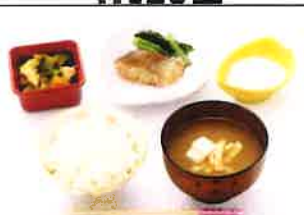
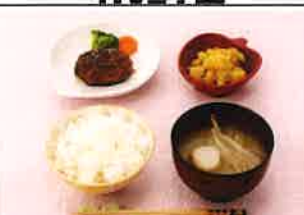
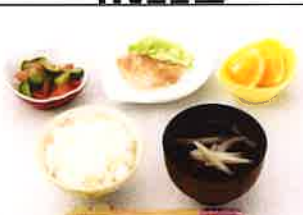
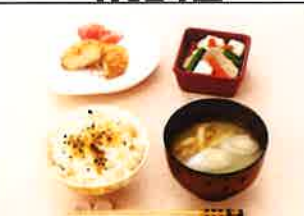
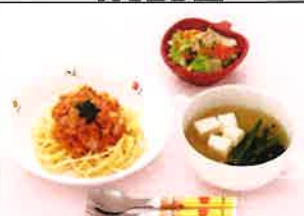
月		火		水		木		金		土 4月1日		日 4月2日		
おひるごはん			春の花たちがたくさん咲いてきれいですね～ 											
	タイハイ（株） 応援サポーター 林家たい平師匠								鉄分強化！ふりかけご飯 助宗タラの洋風照り焼き 豚肉と大根の煮物 みそ汁 フルーツ（オレンジ） Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 259/13.5/5.3/40.1/0.8		ご飯 豆腐とツナの落とし焼き 鶏レバーの甘辛煮 みそ汁 Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 349/15.5/9.0/53.0/1.1			
栄養価														
4月3日		4月4日		4月5日		4月6日		4月7日		4月8日		4月9日		
おひるごはん														
	ご飯 鶏肉と野菜の煮物 磯焼きポテト みそ汁 Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 257/9.1/7.1/41.9/0.7		ご飯 鮭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（不知火） Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 285/15.3/6.2/42.6/0.6		ご飯 鶏肉のケチャップ炒め ほうれん草のサラダ スープ Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 272/10.5/8.7/39.3/0.8		ご飯 白糸タラの醤油漬け焼き かぼちゃとささみのとろみ煮 みそ汁 ヨーグルト Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 287/14.3/7.0/43.7/0.6		●アスパラガスとコーンのピラフ ●照り焼きにっこりハンバーグ みそ汁 フルーツ（バナナ） Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 283/10.9/8.3/43.0/0.6		ご飯 カラスカレイのごまみそ焼き きゅうりとトマトのおかかサラダ すまし汁 フルーツ（オレンジ） Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 257/8.2/7.6/41.6/0.7		ご飯 チキンのコーン炒め 小松菜と大根のしらす煮 みそ汁 Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 276/11.9/7.9/40.1/1.0	
栄養価														
4月10日		4月11日		4月12日		4月13日		4月14日						
おひるごはん														
	鉄分強化！ふりかけご飯 ツナポテトコロッケ 鶏肉と豆腐のくずし煮 みそ汁 Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 346/11.2/12.6/51.2/0.8		ご飯 助宗タラの甘酢漬け 豚肉と大根の炒め煮 みそ汁 ヨーグルト Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 271/14.1/6.6/39.8/0.8		ミートスパゲッティ 白菜と人参のツナサラダ スープ Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 276/12.5/10.5/33.0/1.1		ご飯 白糸タラのコロコロ揚げ ひじきの炒り煮 みそ汁 フルーツ（オレンジ） Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 287/10.7/6.6/48.8/0.8		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（バナナ） Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 285/10.7/6.5/47.6/1.2					
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。

4月

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	木	金	土 4月15日	日 4月16日
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～ タイハイ(株) 応援サポーター 林家たい平師匠					 鉄分強化！ふいかけご飯 助宗タラの洋風照り焼き 豚肉と大根の煮物 みそ汁 フルーツ(オレンジ)	 ご飯 豆腐とツナの落とし焼き 鶏レバーの甘辛煮 みそ汁
栄養価						Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 259/13.5/5.3/40.1/0.8	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 349/15.5/9.0/53.0/1.1
おひるごはん	4月17日	4月18日	4月19日	4月20日	4月21日	4月22日	4月23日
	 ご飯 ●高野豆腐粉と野菜の煮物(兵庫県) ●たこ焼き風じゃが芋(大阪府) みそ汁	 ご飯 鮭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(不知火)	 ご飯 鶏肉のケチャップ炒め ほうれん草のサラダ スープ	 ご飯 白系タラの醤油漬け焼き かぼちゃとささみのとろみ煮 みそ汁 ヨーグルト	 ご飯 照り焼きハンバーグ さつま芋とコーンのサラダ みそ汁	 ご飯 カラスカレイのごまみそ焼き きゅうりとトマトのおかかサラダ すまし汁 フルーツ(オレンジ)	 ご飯 千金のコーン炒め 小松菜と大根のしらす煮 みそ汁
栄養価	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 328/12.7/10.1/49.0/0.9	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 285/15.3/6.2/42.6/0.6	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 272/10.5/8.7/39.3/0.8	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 287/14.3/7.0/43.7/0.6	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 315/11.0/8.6/50.6/0.6	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 257/8.2/7.6/41.6/0.7	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 276/11.9/7.9/40.1/1.0
おひるごはん	4月24日	4月25日	4月26日	4月27日	4月28日	4月29日	4月30日
	 鉄分強化！ふいかけご飯 ツナポテトコロケ 鶏肉と豆腐のくずし煮 みそ汁	 ご飯 助宗タラの甘酢漬け 豚肉と大根の炒め煮 みそ汁 ヨーグルト	 ミートスパゲッティ 白菜と人参のツナサラダ スープ	 ご飯 白系タラのコロコロ揚げ ひじきの炒り煮 みそ汁 フルーツ(オレンジ)	 ハヤシライス きゅうりとスナッフエンドウのコーンサラダ スープ フルーツ(パイン缶)	 鉄分強化！ふいかけご飯 助宗タラの洋風照り焼き 豚肉と大根の煮物 みそ汁 フルーツ(オレンジ)	 ご飯 豆腐とツナの落とし焼き 鶏レバーの甘辛煮 みそ汁
栄養価	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 346/11.2/12.6/51.2/0.8	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 271/14.1/6.6/39.8/0.8	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 276/12.5/10.5/33.0/1.1	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 287/10.7/6.6/48.8/0.8	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 287/10.6/6.5/48.5/1.2	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 259/13.5/5.3/40.1/0.8	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 349/15.6/9.0/53.2/1.1

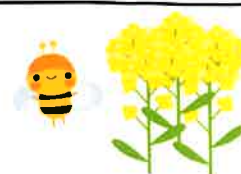
※都合により、献立を変更する場合がございます。

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		木		金		土		日					
										4月1日		4月2日					
おやつ			春の花たちがたくさん咲いてきれいですね～														
	タイハイ(株) 応援サポーター 林家たい平師匠										牛乳 寒天ポンチ		牛乳 きなこ玉 フルーツ(パイン缶)				
栄養価											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 181/10.9/8.9/17.8/0.1				
4月3日		4月4日		4月5日		4月6日		4月7日		4月8日		4月9日					
おやつ																	
	牛乳 ミニ鶏うどん		牛乳 さつま芋ようかん フルーツ(洋なし缶)		牛乳 ごまスティック フルーツ(オレンジ)		牛乳 しらすのハッシュポテト スティック野菜		牛乳 あおさ粉巻き納豆		牛乳 米粉のドーナッツ		牛乳 きなこ豆乳パンケーキ				
栄養価	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 161/9.9/3.8/21.3/0.6		Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 164/3.7/3.5/32.4/0.1		Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 199/5.3/8.1/27.9/0.4		Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 136/5.1/6.5/17.7/0.5		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 165/4.9/7.3/20.6/0.4		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				
4月10日		4月11日		4月12日		4月13日		4月14日									
おやつ																	
	牛乳 肉みそマカロニ		牛乳 ふんわりどら焼き		牛乳 鶏肉の混ぜ込みおにぎり フルーツ(パイン缶)		牛乳 チーズスコーン		牛乳 ポパイケーキ								
栄養価	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 171/7.3/6.8/20.4/0.3		Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 150/5.5/4.8/22.7/0.4		Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 201/8.0/6.9/28.7/0.3		Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 183/7.2/9.8/17.9/1.0		Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 179/5.4/8.1/21.9/0.5								
														※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。

4月

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	木	金	土 4月15日	日 4月16日
おやつ	春の花たちがたくさん咲いてきれいですね～ タイハイ(株) 応援サポーター 林家たい平師匠					牛乳 寒天ポンチ	牛乳 きなこ玉 フルーツ(パイン缶)
栄養価						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 181/10.9/8.9/17.8/0.1
	4月17日	4月18日	4月19日	4月20日	4月21日	4月22日	4月23日
おやつ	牛乳 ミニ鶏うどん	牛乳 さつま芋ようかん フルーツ(洋なし缶)	牛乳 ごまスティック フルーツ(オレンジ)	牛乳 しらすのハッシュポテト スティック野菜	牛乳 あおさ粉巻き納豆	牛乳 米粉のドーナッツ	牛乳 きなこ豆乳パンケーキ
栄養価	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 161/9.9/3.8/21.3/0.6	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 164/3.7/3.5/32.4/0.1	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 199/5.3/8.1/27.9/0.4	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 136/5.1/6.5/17.7/0.5	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 165/4.9/7.3/20.6/0.4	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
	4月24日	4月25日	4月26日	4月27日	4月28日	4月29日	4月30日
おやつ	牛乳 肉みそマカロニ	牛乳 ふんわりどら焼き	牛乳 鶏肉の混ぜ込みおにぎり フルーツ(パイン缶)	牛乳 チーズスコーン	牛乳 ポパイケーキ	牛乳 寒天ポンチ	牛乳 きなこ玉 フルーツ(パイン缶)
栄養価	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 171/7.3/6.8/20.4/0.3	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 150/5.5/4.8/22.7/0.4	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 201/8.0/6.9/28.7/0.3	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 183/7.2/9.8/17.9/1.0	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 179/5.4/8.7/21.9/0.5	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 181/10.9/8.9/17.8/0.1

※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！

柔らかな春の日ざしに心和む季節、新年度が始まりました♪
新しい環境での生活で不安と緊張があるかと思います。早く園に慣れ、楽しい食事になるよう願って、
今年も食育だよりを発行していきます。1年間どうぞよろしくお願いします。

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: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。



今月のイベント献立

今月は関西(兵庫県・大阪府)の郷土料理です♪

☆高野豆腐粉と野菜の煮物～兵庫県～

高野豆腐粉と刻んだ野菜を炒め煮にしたものが兵庫県多可町の家庭料理としてよく食されているそうです。高野豆腐粉は高野豆腐を作る過程で出る粉で「とふ粉」とも呼ばれています。1852年に門田村の門脇定次郎が高野山で製法を学び、帰郷し、製造を始めました。町内の学校給食では高野豆腐の歴史を学ぶと共に取り入れられている献立です。今回はとろみをつけて食べやすいようアレンジしました♪



☆たこ焼き風じゃが芋～大阪府～

大阪名物「たこ焼き」をじゃが芋で表現しました。関西の雰囲気を感じたいと思います。お子様が成長し、タコが噛み切れるようになり、アレルギー面に問題がなければ、ぜひ本物をお召し上がりください♪



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。栽培方法が違った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。ゆでずに焼く、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☆



毎朝の元気チェック



小さな子供たちは、身体の異常を自分で伝えることができません。朝、子供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」「触って」確認しましょう♪

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！

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

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

赤色 黄色 緑色



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」

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♪