



リトルキッズ献立カレンダー 前半



	月 5月1日	火 5月2日	水 5月3日	木 5月4日	金 5月5日	土 5月6日	日 5月7日
おひるごはん	 ご飯 鶏肉の野菜炒め 大根と人参のごまサラダ すまし汁	 ●中華ちまき風混ぜ込みごはん サーモンフライ 具だくさんスープ フルーツ(黄桃缶)	 ご飯 ポークソテー BBQソース かぶの高野煮 みそ汁	 鉄分強化! ふりかけご飯 ふんわりつくね焼き ポテトサラダ すまし汁	 豚肉の和風スパゲッティ チンゲン菜のツナサラダ スープ	 ご飯 鶏肉と小松菜のトマト煮 白菜と人参のしらす炒め みそ汁 フルーツ(洋梨缶)	 ご飯 助宗タラの和風ステーキ 鶏レバーの彩り炒め みそ汁 フルーツ(洋梨缶)
栄養価	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 290/10.7/9.6/41.0/0.8	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 331/14.5/10.2/46.3/0.8	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 267/11.9/7.3/39.3/0.8	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 303/12.3/9.3/44.7/0.9	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 246/12.4/8.5/29.6/0.8	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 261/10.5/8.2/37.0/0.9	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 270/13.5/4.4/44.4/0.8
	5月8日	5月9日	5月10日	5月11日	5月12日	5月13日	5月14日
おひるごはん	 ご飯 鶏唐揚げのたれがらめ 切干大根煮 みそ汁	 ご飯 豚肉とじゃが芋の醤油炒め ひじきのツナ煮 スープ フルーツ(バナナ)	 ご飯 白系タラのムニエル キャベツと鶏肉のおかか煮 みそ汁 フルーツ(バナナ)	 鶏うどん さつま芋のサクサクパン粉焼き フルーツ(オレンジ)	 ご飯 茹で豚のごま味噌だれ 大根と人参の煮物 すまし汁	 鉄分強化! ふりかけご飯 カラスカレイの甘酢あん 鶏肉とチンゲン菜の炒め煮 みそ汁 ヨーグルト	 ドライカレー ほうれん草サラダ スープ フルーツ(パイン缶)
栄養価	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 315/12.2/10.8/42.6/0.6	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 255/11.1/6.2/41.3/0.8	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 245/11.0/5.4/40.6/0.5	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 285/9.6/7.4/45.0/0.9	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 255/11.8/6.2/38.8/0.7	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 302/11.8/10.2/42.5/0.7	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 287/9.8/8.0/46.3/1.1
おひるごはん	 こいのぼりには 青空が似合いますね。						
栄養価							

※都合により、献立を変更する場合がございます。



1リトルキッス献立カレンダー 後半



タイハイ株式会社

	月 5月15日	火 5月16日	水 5月17日	木 5月18日	金 5月19日	土 5月20日	日 5月21日
おひるごはん	 ご飯 鶏肉の野菜炒め 大根と人参のごまサラダ すまし汁	 ご飯 サーモンフライ 肉野菜炒め スープ ヨーグルト	 ご飯 ポーク/ステーキ BBQソース 厚揚げとさつまいもの煮物 みそ汁	 鉄分強化! ふりかけご飯 ふんわりつくね焼き ポテトサラダ すまし汁	 ●豚肉と春野菜の和風スパゲッティ ●チンゲン菜とアスパラのツナサラダ スープ	 ご飯 鶏肉と小松菜のトマト煮 白菜と人参のしらす炒め みそ汁	 ご飯 助宗タラの和風ステーキ 鶏レバーの彩り炒め みそ汁 フルーツ(洋梨缶)
栄養価	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 290/10.7/9.6/41.0/0.8	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 337/15.5/11.6/44.0/0.8	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 327/15.4/11.6/42.8/0.8	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 301/12.0/9.3/44.6/0.9	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 251/12.9/8.7/30.8/0.8	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 260/10.4/8.2/37.0/0.9	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 284/14.8/5.3/45.0/0.8
	5月22日	5月23日	5月24日	5月25日	5月26日	5月27日	5月28日
おひるごはん	 ご飯 鶏唐揚げのたれからめ 切干大根煮 みそ汁	 ご飯 豚肉とじゃが芋の醤油炒め ひじきのツナ煮 スープ	 ご飯 白糸タラのムニエル キャベツと鶏肉のおかか煮 みそ汁 フルーツ(バナナ)	 鶏うどん さつまいものサクサクパン粉焼き フルーツ(オレンジ)	 ご飯 茹で豚のごま味噌だれ 大根と人参の煮物 すまし汁	 鉄分強化! ふりかけご飯 カラスカレイの甘酢あん 鶏肉とチンゲン菜の炒め煮 みそ汁 ヨーグルト	 ドライカレー ほうれん草サラダ スープ フルーツ(パイナップル)
栄養価	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 312/11.7/10.7/42.6/0.6	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 254/11.1/6.2/41.3/0.8	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 245/11.0/5.4/40.6/0.5	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 285/9.6/7.4/45.0/0.9	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 255/11.8/6.2/38.8/0.7	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 302/11.8/10.2/42.5/0.7	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 287/9.8/8.0/46.3/1.1
	5月29日	5月30日	5月31日				
おひるごはん	 ご飯 鶏肉の野菜炒め 大根と人参のごまサラダ すまし汁	 ご飯 サーモンフライ 肉野菜炒め スープ ヨーグルト	 ご飯 ポーク/ステーキ BBQソース 厚揚げとさつまいもの煮物 みそ汁	 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g/脂質g/炭水化物g/塩分g 290/10.7/9.6/41.0/0.8	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 337/15.5/11.6/44.0/0.8	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 327/15.4/11.6/42.8/0.8				

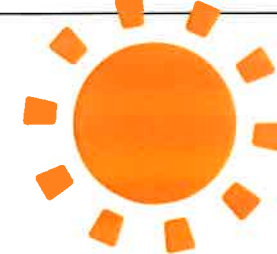
※都合により、献立を変更する場合がございます。



リトルキッズ献立カレンダー 前半



タイハイ株式会社

	月 5月1日	火 5月2日	水 5月3日	木 5月4日	金 5月5日	土 5月6日	日 5月7日
おやつ	 牛乳 きな粉豆乳寒天あんこのせ	 牛乳 レーズンおから蒸しパン	 牛乳 肉まん風	 牛乳 白桃ケーキ	 牛乳 焼き鮭のワカメおにぎり	 牛乳 かぼちゃ茶巾 鉄分強化チーズ	 牛乳 ヘルシーくずもち
栄養価	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 139/6.8/5.9/17.2/0.1	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 173/6.9/5.0/28.3/0.4	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 181/8.4/7.0/22.3/0.6	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 140/4.3/6.2/17.9/0.5	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 166/8.0/5.2/23.4/0.4	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 145/6.7/6.9/15.6/0.6	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
	5月8日	5月9日	5月10日	5月11日	5月12日	5月13日	5月14日
おやつ	 牛乳 ミニナポリタン	 牛乳 おからホットケーキ	 牛乳 米粉のドーナッツ	 牛乳 パワフルおにぎり 塩もみきゅうり	 牛乳 ふんわりスコーン	 牛乳 粉豆腐とさつま芋の甘辛お焼き	 牛乳 いももち風 フルーツ(洋梨缶)
栄養価	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 171/7.8/6.3/22.2/0.4	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	Kcal/タンパク/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/脂質g/炭水化物g/塩分g 154/5.8/4.8/24.3/0.3	Kcal/タンパク/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/脂質g/炭水化物g/塩分g 144/6.6/6.2/17.0/0.3	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 123/4.1/4.0/21.3/0.2
おやつ	 こいのぼりには 青空が似合いますね。						
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。



1リトルキッス献立カレンダー 後半



タイヘイ株式会社

	月 5月15日	火 5月16日	水 5月17日	木 5月18日	金 5月19日	土 5月20日	日 5月21日
おやつ	 牛乳 きな粉豆乳寒天あんこのせ	 牛乳 レーズンおから蒸しパン	 牛乳 肉まん風	 牛乳 白桃ケーキ	 牛乳 焼き鮭のワカメおにぎり	 牛乳 かぼちゃ茶巾 鉄分強化チーズ	 牛乳 ヘルシーくずもち
栄養価	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 139/6.8/5.9/17.2/0.1	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 173/6.9/5.0/28.3/0.4	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 181/8.4/7.0/22.3/0.6	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 140/4.3/6.2/17.9/0.5	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 166/8.0/5.2/23.4/0.4	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 142/6.6/6.9/16.6/0.6	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
	5月22日	5月23日	5月24日	5月25日	5月26日	5月27日	5月28日
おやつ	 牛乳 ミニナポリタン	 牛乳 おからホットケーキ	 牛乳 米粉のドーナッツ	 牛乳 パワフルおにぎり 塩もみきゅうり	 牛乳 ふんわりスコーン	 牛乳 粉豆腐とさつま芋の甘辛お焼き	 牛乳 いももち風 フルーツ(洋梨缶)
栄養価	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 171/7.8/6.3/22.2/0.4	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	Kcal/タンパク/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/脂質g/炭水化物g/塩分g 154/5.8/4.8/24.3/0.3	Kcal/タンパク/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/脂質g/炭水化物g/塩分g 144/6.6/6.2/17.0/0.3	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 123/4.1/4.0/21.3/0.2
	5月29日	5月30日	5月31日				
おやつ	 牛乳 きな粉豆乳寒天あんこのせ	 牛乳 レーズンおから蒸しパン	 牛乳 肉まん風	 タイヘイ(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 139/6.8/5.9/17.2/0.1	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 173/6.9/5.0/28.3/0.4	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 181/8.4/7.0/22.3/0.6				

※都合により、献立を変更する場合がございます。

5月 食育だより

☆入園・進級から1か月が過ぎました☆

新年度がスタートして1ヶ月！子どもたちは新しいクラスや園の食事に慣れてきたでしょうか？
気温もポカポカしてきてお外に出るのが楽しいですね♪
5月は楽しい大型連休もあります♪生活リズムが崩れる時期でもありますので、
お休み中も早寝早起きを心掛けて3食しっかり食事し、十分な休息をとりましょう！

今月のイベント献立 ～子供の日～

5月5日はこどもの日で「端午の節句」。端午の節句は**中国伝来の風習**です。5月は急に暑くなり、体調を崩す人が増える時期。そこでこの日に、**健康を祈願**していただきます。

鯉のぼりを立て、武者人形を飾り、ちまきや柏餅を食べます

柏は、新芽が出るまで葉が落ちないことから、後継者が絶えない縁起の良い木であり、葉の強い香りが邪気を払うとされ、餅を柏の葉で巻いて食べる風習が生まれたといわれています。また、「菖蒲（しょうぶ）の節句」とも言われることから、菖蒲を軒下に飾ったり、**菖蒲湯**に入ること**で無病息災を願う**とされてきました。

ご飯の前には手を洗おう！

食前の手洗いが習慣化すると、流水の刺激によって「今から食事だ」と体が感じるようになります。手洗いには、衛生面に加え、食事に備えて体に消化吸収の準備をさせるという意味もあるのです。そのため、たとえ自分の手を使って食事をしない離乳食初期の子どもでも、食前の手洗いは欠かせません。初めてのひとさじを口にする離乳食の時期から、手を洗う習慣をつけることが大切です☆

おやつ役割りって？



1. 心の栄養

子ども達にとっておやつは「楽しみ」の要素が強く、心の栄養となります。

2. 栄養を補う食事(補食)

小さな身体に対してたくさんさんのエネルギーが必要な子ども達。胃の容量が小さく一度に食べられる量が限られているため、朝屋晩の食事だけでは栄養が十分に摂れません。不足しがちな栄養素を補う食事ととらえましょう☆

牛乳々兼い克服法

成長期は、カルシウムを吸収して骨を形成する大事な時期です。手軽にカルシウム補給ができる牛乳などの乳製品は子ども達に摂って欲しい食品のひとつです。

- ①砂糖・ココアを加えて味を変える
→牛乳独特の臭いも気にならない♪
- ②スーヅ、シチュー、ホットケーキなどの料理に混ぜる
- ③乳製品から慣れさせる
→ヨーグルト・チーズなど

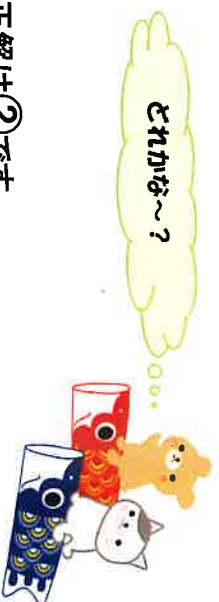
食育クイズ

子供の日に關するクイズです♪
是非お子様と一緒に考えてみて下さい☆

Q.子供の日に鯉や兜を飾るのはなぜでしょう

- ① お金持ちになって欲しいから
- ② 病氣や事故から守ってもらえるように
- ③ かつこいから

どれかな～？



A.正解は②です

鯉や兜はもともと武士にとって身をを守る道具です。その為これらを飾ることは、病氣や事故などから子どもを守り、困難に勝ち、丈夫に成長して欲しいという願いが込められています。

また飾り始めるタイミングは「春分の日(3月21日)を過ぎてから、4月下旬くらいまでの間」です。縁起が良く、天気も良い日がベストとされています。直前や当日に飾るのは、「一夜飾り」と呼んで縁起が悪いとされています。

片づけるタイミングは湿度に弱いので、5月中旬頃までには片付けたほうがよいでしょう。5月下旬を過ぎて梅雨の時期に入ると、片付けの際に湿度が入り込んでしまうため、天気のよい日を選んでできるだけ早く片付けるのが良いでしょう。

今年飾るのが遅くなってしまった...という方は是非来年の参考にして下さい♪