



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	金	土	日
おひるごはん		蛙の大合唱、 癒されますね～。					
		タイハイ(株) 応援サポーター 林家たい平師匠					
栄養価							 甘辛鶏の彩り丼 トマトと玉ねぎのサラダ みそ汁 Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 264/9.1/7.4/43.2/0.7
	6月2日	6月3日	6月4日	6月5日	6月6日	6月7日	6月8日
おひるごはん	 ご飯 助宗タラの照り焼き 豚肉のひじき煮 みそ汁 フルーツ(オレンジ)	 スパゲティ+ポリタン さつま芋とコーンのコロコロ炒め スープ	 ご飯 ●鮭のかみかみキ/コあんかけ ●かみかみ和え みそ汁 ●フルーツ(すいか)	 チキンカレーライス キャベツときゅうりのツナ和え スープ ヨーグルト	 ご飯 白系タラの塩あん煮 トマトとほうれん草のごまサラダ 具だくさん汁 フルーツ(バナナ)	 鉄分強化! ふりかけご飯 鶏肉の南蛮漬 大根と人参のナムル風 みそ汁	 ご飯 カラスカレイのバター醤油焼き 鶏レバーの生姜煮 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 284/13.9/8.7/39.8/0.6	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 272/10.5/8.6/40.9/0.8	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 257/11.1/4.1/45.5/0.8	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 316/13.0/10.3/47.1/1.2	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 287/12.8/8.1/42.5/0.9	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 302/10.7/11.4/42.0/0.8	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 322/13.7/9.9/47.2/0.9
	6月9日	6月10日	6月11日	6月12日	6月13日	6月14日	
おひるごはん	 ご飯 肉野菜のせさざり温奴 きゅうりと人参の和え物 みそ汁	 ご飯 白系タラのみそパン粉揚げ 白菜とコーンのとろろ煮 すまし汁 フルーツ(オレンジ)	 納豆ごはん 豚生姜炒め もやしとトマトのサラダ みそ汁	 中華風冷やしソーメン じゃが芋のごまがらめ アツパルゼリー	 ご飯 照り豚となすの和グラタン風 キャベツのおかかサラダ スープ	 鉄分強化! ふりかけご飯 豆腐の肉野菜あんかけ 白菜と人参の醤油炒め みそ汁	
	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 255/11.3/7.1/38.3/0.5	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 302/12.1/7.5/49.5/0.6	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 282/12.6/9.0/40.4/0.7	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 304/11.7/10.8/41.5/0.9	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 288/11.6/8.2/45.0/0.7	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 269/12.9/6.4/41.8/0.7	
							※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。



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	日
おひるごはん							6月15日
							 甘辛鶏の彩り丼 トマトと玉ねぎのサラダ みそ汁
おひるごはん	6月16日	6月17日	6月18日	6月19日	6月20日	6月21日	6月22日
	 ご飯 助宗タラの照り焼き 豚肉のひじき煮 みそ汁 フルーツ(オレンジ)	 スパゲティナポリタン さつまいもとコーンのコロコロ炒め スープ	 ご飯 鶏と野菜の炒め物 切干大根ともやし和え みそ汁 フルーツ(バナナ)	 チキンカレーライス キャベツときゅうりのツナ和え スープ ヨーグルト	 ご飯 白糸タラの塩あん煮 トマトとほうれん草のごまサラダ 具だくさん汁 フルーツ(バナナ)	 鉄分強化! ふりかけご飯 鶏肉の南蛮漬け 大根と人参のナムル風 みそ汁	 ご飯 カラスカレイのバター醤油焼き 鶏レバーの生姜煮 すまし汁 ヨーグルト
おひるごはん	6月23日	6月24日	6月25日	6月26日	6月27日	6月28日	6月29日
	 ご飯 肉野菜のせさざり温奴 きゅうりと人参の和え物 みそ汁	 ●アスパラとコーンの塩にぎり 白糸タラのみそパン粉揚げ 鶏肉とかぼちゃの含め煮 フルーツ(オレンジ)	 納豆ごはん 豚生巻炒め もやしとトマトのサラダ みそ汁	 中華風冷やしソーメン じゃが芋のごまがらめ アップルゼリー	 ご飯 照り豚となすの和グラタン風 キャベツのおかかサラダ スープ	 鉄分強化! ふりかけご飯 豆腐の肉野菜あんかけ 白菜と人参の醤油炒め みそ汁	 甘辛鶏の彩り丼 トマトと玉ねぎのサラダ みそ汁
おひるごはん	6月30日						
	 ご飯 助宗タラの照り焼き 豚肉のひじき煮 みそ汁 アップルゼリー						
Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g							Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g
284/13.9/8.7/39.8/0.6							264/9.1/7.4/43.2/0.7
272/10.5/8.6/40.9/0.8							264/9.1/7.4/43.2/0.7
260/10.9/4.0/46.6/0.6							264/9.1/7.4/43.2/0.7
316/13.0/10.3/47.1/1.2							264/9.1/7.4/43.2/0.7
287/12.8/8.1/42.5/0.9							264/9.1/7.4/43.2/0.7
302/10.7/11.4/42.0/0.8							264/9.1/7.4/43.2/0.7
322/13.7/9.9/47.2/0.9							264/9.1/7.4/43.2/0.7
255/11.3/7.1/38.3/0.5							264/9.1/7.4/43.2/0.7
311/13.0/8.0/49.8/0.4							264/9.1/7.4/43.2/0.7
282/12.6/9.0/40.4/0.7							264/9.1/7.4/43.2/0.7
304/11.7/10.8/41.5/0.9							264/9.1/7.4/43.2/0.7
288/11.6/8.2/45.0/0.7							264/9.1/7.4/43.2/0.7
270/13.0/6.4/41.8/0.7							264/9.1/7.4/43.2/0.7
264/9.1/7.4/43.2/0.7							264/9.1/7.4/43.2/0.7
295/13.8/8.8/42.3/0.6							264/9.1/7.4/43.2/0.7

※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

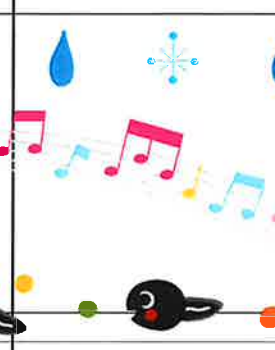
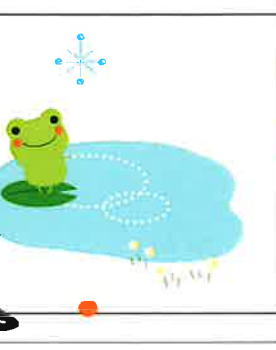
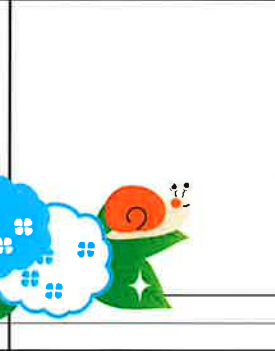
	月	火	水	木	金	土	日
							6月1日
おやつ		蛙の大合唱、 癒されますね～。					 牛乳 ミニ肉うどん
栄養価		タイハイ(株) 応援サポーター 林家たい平師匠					Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 186/9.1/6.6/22.5/0.6
	6月2日	6月3日	6月4日	6月5日	6月6日	6月7日	6月8日
おやつ	 牛乳 スイートパンフキン 鉄分強化チーズ	 牛乳 粉豆腐のジャムクッキー	 牛乳 あおさ粉巻き納豆	 牛乳 米粉の小豆ケーキ	 牛乳 さつま芋の黄金焼き フルーツ(オレンジ)	 牛乳 ピザまん風	 牛乳 レーズンおから蒸しパン
栄養価	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 164/6.7/8.2/18.5/0.7	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 212/10.0/9.1/24.0/0.6	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 165/7.6/5.0/24.9/0.4	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 178/6.9/6.4/24.4/0.4	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 166/4.2/4.0/30.5/0.1	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 190/8.5/7.3/25.1/0.8	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
	6月9日	6月10日	6月11日	6月12日	6月13日	6月14日	
おやつ	 牛乳 黒ごま大学芋 アップルゼリー	 牛乳 マカロニきなこ フルーツ(白桃缶)	 牛乳 ヨーグルトパン	 牛乳 チーズ入りふりかけおにぎり スティック野菜	 牛乳 挽肉のコーンお焼き風	 牛乳 豆乳みかんと小豆の二色寒天	
栄養価	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 178/4.1/5.2/31.5/0.2	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 130/5.9/4.9/16.9/0.1	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 170/5.4/5.8/26.2/0.4	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 170/5.8/6.3/25.5/0.3	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 133/6.3/6.0/15.4/0.3	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 131/5.1/4.4/19.7/0.1	

※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 後半

タイハイ株式会社

	月	火	水	木	金	土	日
おやつ	 蛙の大合唱、 癒されますね～。 タイハイ(株) 応援サポーター 林家たい平師匠						 牛乳 ミニ肉うどん
栄養価							Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 186/9.1/6.6/22.5/0.6
	6月16日	6月17日	6月18日	6月19日	6月20日	6月21日	6月22日
おやつ	 牛乳 スイートパンフキン 鉄分強化チーズ	 牛乳 粉豆腐のジャムクッキー	 牛乳 あおさ粉巻き納豆	 牛乳 米粉の小豆ケーキ	 牛乳 さつまいもの黄金焼き フルーツ(オレンジ)	 牛乳 ピザまん風	 牛乳 レーズンおから蒸しパン
栄養価	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 164/6.7/8.2/18.5/0.7	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 212/10.0/9.1/24.0/0.6	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 165/7.6/5.0/24.9/0.4	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 178/6.9/6.4/24.4/0.4	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 166/4.2/4.0/30.5/0.1	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 190/8.5/7.3/25.1/0.8	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
	6月23日	6月24日	6月25日	6月26日	6月27日	6月28日	6月29日
おやつ	 牛乳 黒ごま大学芋 アップルゼリー	 牛乳 マカロニきなこ フルーツ(白桃缶)	 牛乳 ヨーグルトパン	 牛乳 チーズ入りふりかけおにぎり スティック野菜	 牛乳 挽肉のコーンお焼き風	 牛乳 豆乳みかんと小豆の二色寒天	 牛乳 ミニ肉うどん
栄養価	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 178/4.1/5.2/31.5/0.2	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 130/5.9/4.9/16.9/0.1	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 170/5.4/5.8/26.2/0.4	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 170/5.8/6.3/25.5/0.3	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 133/6.3/6.0/15.4/0.3	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 131/5.1/4.4/19.7/0.1	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 186/9.1/6.6/22.5/0.6
	6月30日						
おやつ	 牛乳 スイートパンフキン 鉄分強化チーズ						
栄養価	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 166/6.8/8.2/17.7/0.7						

※都合により、献立を変更する場合がございます。



春の暖かさから一転、紫陽花が咲き始め、梅雨の季節が近づいてきました。季節の変わり目は体調を崩しやすい時期です。

日ごろから栄養バランスのとれた食事と十分な睡眠を心がけましょう。また、高温多湿となるこの時期は、食中毒予防が大切です！

しっかりと食品の加熱、早めの喫食、適切な保存などを意識して、健康を守っていきましょう！

◆6月は「食育月間」です◆

平成17年に「食育基本法」が施行され、「食育推進基本計画」により、毎年6月は**食育月間**、毎月19日は**食育の日**と定められました。「食育」と聞くと特別なことのように思ってしまうかもしれませんが、なにげなく行っている日々の声掛けも十分な食育です。おはしの持ち方や、よく噛んで食べること、食事の前は手洗いすることなど、ご家庭でできることから取り組んでみてください♪

食事のマナー

いただきます！



「命をいただく」という意味もこめられた食事のあいさつ。食事の時間を感じるためにも大切にしましょう。

食事のお手伝い



家族の一員としての自覚が芽生え、社会性や自立心を育みます。たくさんほめるようにし、お手伝いが楽しくなるようにサポートしましょう。

親子でクッキング



料理を通してコミュニケーションを楽しみましょう。特に盛り付けは「これを自分が完成させた」という満足感を味わうことができます。

食中毒を予防しよう！

食中毒を予防する3つのポイント！

気温が高くなり、湿度も増すこれからの季節は食中毒の発生が心配されます。味、臭いに変化はなく、気づかずに食べてしまう...ということがあるので、きちんと予防しましょう！！

1. つけない

清潔・洗浄・手洗い

洗う・別々に使う・包む



2. 増やさない

低温管理・乾燥

冷蔵・冷凍保存



3. やっつける

加熱・消毒

食材・器具の殺菌



家庭での食中毒対策

- 手は石鹸で、洗える食材（野菜など）は流水でしっかりと洗う。生肉や鮮魚はラップやビニール袋でしっかりと包み、他の食材に触れないようにする。まな板と包丁は「生肉・鮮魚など加熱する食材用」と「生野菜や調理済み食材用」で2つ以上用意。
- 冷凍食品は室温での解凍は避け、電子レンジや冷蔵庫で解凍。作った料理は早めに食べきる。
- しっかりと火を通し、特に肉の生焼けに注意。調理器具は使ったらすぐに洗い、できれば熱湯（80℃5分以上）で消毒。

むし歯予防のポイント



口は食べ物を砕いてだ液と混ぜ、胃に送り込む最初の消化器官です。むし歯になるとおいしくものを食べることができず、消化にも影響を及ぼします。むし歯とは、むし歯菌が糖類をえさにして酸を発生させることによって歯が溶かされる病気です。特に乳歯はむし歯になりやすく、進行も早いといわれています。

歯磨きを毎日きちんと行い、習慣づけることが大切です。健康な歯を保ち、おいしく楽しいご飯の時間を過ごしましょう♪

【むし歯を作らない食べ方】

- ・おやつや菓子類は時間を決めて食べ、だらだら食いをしない。
- ・ごぼうなどの根菜類をはじめ、適度な硬さがあり食物繊維が豊富な食品をよく噛んで食べる、
- ・規則正しい食生活を心がける。



今月のイベント献立



今月は「歯と口の健康週間」にあわせて、「**鮭のかみかみキノコあんかけ**」「**かみかみ和え**」をご提供します♪【噛むこと】はだ液をたくさん出して消化吸収を助けるほか、様々な効果があると言われています。噛むことによって得られる8大効用について、学校食事研究会によって作成された「**ひみこの歯がいーぜ**」という標語を紹介します。

ひ：肥満予防

み：味覚の発達

こ：言葉の発音はつきり

の：脳の発達

は：歯の病気予防

が：がん予防

いー：胃腸快適

ぜ：全力投球

旬の果物：すいかが入ります

6月に旬のフルーツ「小玉すいか」が入ります。

下記の2点に気をつけて、旬の味覚を楽しんでください！

★複数回ご家庭でチャレンジしてから園で食べるようにしましょう♪



★6種を誤飲しないよう、事前に取り除きましょう！



どう噛めばよいかわからない場合、子ども自身の手で奥歯を触らせて「ここでカミカミするよ」と伝え、「噛んだらどんな味がした？」などと、自分がしっかりと噛むことで感じる感覚を、言葉にできるように働きかけます。

また、噛む回数を数えるゲームや様々な食感の食べ比べ体験などを取り入れると楽しく学ぶことができます！

「カリカリ」「サクサク」「ふわふわ」「シャキシャキ」「とろとろ」... 色々な表現の言葉を一緒に探すのも楽しいですね♪

食べ物の噛み応えを楽しみながら様々な食感を体験し、ゆっくりと味わって食べましょう☆

