



12月 トルキッス献立カレンダー 前半



タイハイ株式会社

	月 12月1日	火 12月2日	水 12月3日	木 12月4日	金 12月5日	土 12月6日	日 12月7日
おひるごはん	 ご飯 鶏肉の生姜照り焼き きゅうりと人参のおかか和え みそ汁	 ご飯 豆腐と野菜のうま煮 さつま芋金平風 みそ汁	 ナポリタン 大根のコーンサラダ スープ	 ご飯 しらすのかき揚げ 野菜と挽肉のとろろ煮 みそ汁 フルーツ(りんご)	 鉄分強化! ふいかけご飯 鶏肉と野菜のごまだれ炒め かぼちゃと水菜の煮物 スープ	 ご飯 助宗タラのみそ焼き 白菜と豚肉のひじき煮 すまし汁 フルーツ(オレンジ)	 ハヤシライス キャベツのツナおかか和え スープ 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 261/10.8/7.6/39.9/0.6	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 313/10.8/6.8/54.9/0.7	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 248/11.1/8.7/33.3/0.7	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 330/9.8/9.2/55.4/0.8	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 284/9.8/8.4/46.5/0.8	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 289/14.7/7.9/41.6/0.6	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 294/11.5/8.6/45.9/1.4
	12月8日	12月9日	12月10日	12月11日	12月12日	12月13日	12月14日
おひるごはん	 鉄分強化! ふいかけご飯 鶏肉と野菜の甘酢炒め かぼちゃとコーンの甘辛煮 みそ汁	 おろしあんかけうどん さつま芋のツナ炒め フルーツ(オレンジ)	 ご飯 白糸タラの衣焼き かぶと人参の炒め煮 鶏汁 フルーツ(バナナ)	 ご飯 ●鶏肉と冬野菜の和風ポトフ 大根とコーンのしらす和え フルーツ(みかん)	 ご飯 厚揚げと野菜の煮物 かぼちゃと豚肉のバター炒め みそ汁	 豚丼 サラダスパゲティ みそ汁	 ご飯 鮭のムニエル 鶏レバーと野菜のケチャがらめ スープ ヨーグルト
栄養価	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 283/10.3/7.8/45.7/0.8	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 300/11.5/9.2/43.5/1.0	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 272/13.5/6.8/41.0/0.6	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 262/11.1/7.6/39.8/0.7	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 301/13.1/9.9/42.5/0.6	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 307/12.2/9.4/44.9/0.7	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 313/17.1/9.4/42.3/0.7
おひるごはん	 タイハイ(株) 応援サポーター 林家たい平師匠	メリークリスマス!みんな とても楽しそうですね~。					
栄養価							

※都合により、献立を変更する場合がございます。

12月 トルキッス献立カレンダー 後半



タイハイ株式会社

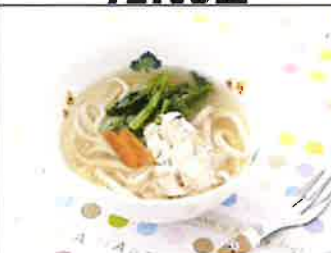
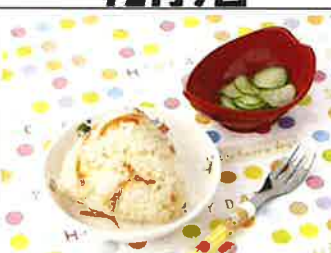
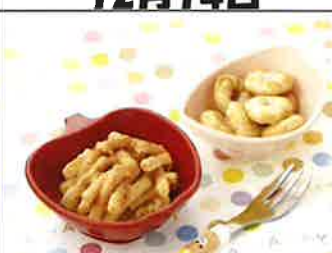
	月 12月15日	火 12月16日	水 12月17日	木 12月18日	金 12月19日	土 12月20日	日 12月21日
おひるごはん	 ご飯 鶏肉の生姜照り焼き きゅうりと人参のおかか和え みそ汁	 ご飯 豆腐と野菜のうま煮 さつま芋金平風 みそ汁	 ナポリタン 大根のコーンサラダ スープ	 ご飯 しらすのかき揚げ 野菜と挽肉のとろとろ煮 みそ汁 フルーツ(りんご)	 鉄分強化! ふいかけご飯 鶏肉と野菜のごまだれ炒め かぼちゃと水菜の煮物 スープ	 ご飯 助宗タラのみそ焼き 白菜と豚肉のひじき煮 すまし汁 フルーツ(オレンジ)	 ハヤシライス キャベツのツナおかか和え スープ フルーツ(パイン缶)
栄養価	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 261/10.8/7.6/39.9/0.6	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 313/10.8/6.8/54.9/0.7	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 248/11.1/8.7/33.3/0.7	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 330/9.8/9.2/55.4/0.8	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 284/9.8/8.4/46.5/0.8	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 289/14.7/7.9/41.6/0.6	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 294/11.5/8.6/45.9/1.4
	12月22日	12月23日	12月24日	12月25日	12月26日	12月27日	12月28日
おひるごはん	 鉄分強化! ふいかけご飯 鶏肉と野菜の甘酢炒め ●冬至かぼちゃ みそ汁	 おろしあんかけうどん さつま芋のツナ炒め フルーツ(オレンジ)	 ご飯 白糸タラの衣焼き かぶと人参の炒め煮 鶏汁 フルーツ(バナナ)	 コーンチャップライス ●照り焼きローストチキン ●ポテサラツリー スープ フルーツ(みかん)	 ご飯 厚揚げと野菜の煮物 かぼちゃと豚肉のバター炒め みそ汁	 豚丼 サラダスパゲティ みそ汁	 ご飯 鮭のムニエル 鶏レバーと野菜のケチャがらめ スープ ヨーグルト
栄養価	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 275/9.9/6.6/47.7/0.7	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 300/11.5/9.2/43.5/1.0	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 272/13.5/6.8/41.0/0.6	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 289/11.7/7.8/47.0/0.9	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 301/13.1/9.9/42.5/0.6	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 307/12.2/9.4/44.9/0.7	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 313/17.1/9.4/42.3/0.7
	12月29日	12月30日	12月31日	 メリークリスマス!みんな とても楽しそうですね〜。 タイハイ(株) 応援サポーター 林家たい平師匠			
おひるごはん	 ご飯 鶏肉の生姜照り焼き きゅうりと人参のおかか和え みそ汁	 ご飯 豆腐と野菜のうま煮 さつま芋金平風 みそ汁	 ナポリタン 大根のコーンサラダ スープ				
栄養価	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 261/10.8/7.6/39.9/0.6	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 313/10.8/6.8/54.9/0.7	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 248/11.1/8.7/33.3/0.7				

※都合により、献立を変更する場合がございます。

12月11トルキッス献立カレンダー 前半



タイハイ株式会社

	月 12月1日	火 12月2日	水 12月3日	木 12月4日	金 12月5日	土 12月6日	日 12月7日
おやつ	 牛乳 おふのお汁粉風 フルーツ(オレンジ)	 牛乳 肉まん風	 牛乳 おかか入りごまふりかけおにぎり トマト	 牛乳 チーズスコーン	 牛乳 ヨーグルトパン	 牛乳 ミニ鶏野菜うどん	 牛乳 きな粉豆乳寒天
栄養価	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 117/4.7/3.6/17.9/0.1	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 179/8.4/7.0/22.3/0.6	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 159/5.9/5.0/24.9/0.2	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 197/6.0/6.5/30.7/0.4	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 161/10.1/3.9/21.9/0.5	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 122/6.4/5.9/13.3/0.1
	12月8日	12月9日	12月10日	12月11日	12月12日	12月13日	12月14日
おやつ	 牛乳 米粉のドーナッツ	 牛乳 チーズ人参しらすおにぎり 塩もみきゅうり	 牛乳 カレーピザ風	 牛乳 りんごの米粉蒸しパン	 牛乳 さつまいもようかん フルーツ(バナナ)	 牛乳 おからホットケーキ	 牛乳 マカロニきなこ おこめリング
栄養価	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 165/4.9/7.2/20.7/0.4	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 158/6.1/5.0/24.8/0.5	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 182/8.0/8.4/20.4/0.8	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 145/4.7/4.2/23.5/0.4	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 161/3.7/3.5/31.6/0.1	Kcal/タンパクg/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g/脂質g/炭水化物g/塩分g 134/6.0/5.4/16.7/0.1
おやつ	 メリークリスマス!みんな とても楽しそうですね~。 タイハイ(株) 応援サポーター 林家たい平師匠						
栄養価							

※都合により、献立を変更する場合がございます。

12月 トルキッス献立カレンダー 後半



タイハイ株式会社

	月 12月15日	火 12月16日	水 12月17日	木 12月18日	金 12月19日	土 12月20日	日 12月21日
おやつ							
栄養価	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 117/4.7/3.6/17.9/0.1	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 179/8.4/7.0/22.3/0.6	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 159/5.9/5.0/24.9/0.2	Kcal/タンパク/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/脂質g/炭水化物g/塩分g 197/6.0/6.5/30.7/0.4	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 161/10.1/3.9/21.9/0.5	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 122/6.4/5.9/13.3/0.1
	12月22日	12月23日	12月24日	12月25日	12月26日	12月27日	12月28日
おやつ							
栄養価	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 165/4.9/7.2/20.7/0.4	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 158/6.1/5.0/24.8/0.5	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 182/8.0/8.4/20.4/0.8	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 145/4.7/4.2/23.5/0.4	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 161/3.7/3.5/31.6/0.1	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 134/6.0/5.4/16.7/0.1
	12月29日	12月30日	12月31日	 メリークリスマス!みんなとても楽しそうですね~。 タイハイ(株) 応援サポーター 林家たい平師匠			
おやつ							
栄養価	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 117/4.7/3.6/17.9/0.1	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 179/8.4/7.0/22.3/0.6	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 159/5.9/5.0/24.9/0.2				

※都合により、献立を変更する場合がございます。



12月食育だより



いよいよ12月！街がキラキラと輝き、楽しいイベントがいっぱいの季節ですね。
冬の寒さに負けず、毎日元気に過ごすためには「食べること」がとっても大切です。
クリスマスや冬休みを前に、しっかり食べて、遊んで、心も体もぽかぽかに過ごしましょう！

～風邪を予防しましょう～



これからの季節は寒さや乾燥した空気で風邪の流行が心配です。しっかり予防し、冬を元気に過ごしましょう！風邪予防のポイントは「栄養」「睡眠」「衛生」「運動」です。バランスの良い食事を摂ること、十分な睡眠をとること、手洗い・うがいをしっかりとすること、元気に遊んで体を動かすことを心がけましょう。またビタミンC、ビタミンA、たんぱく質を積極的に摂ると良いでしょう♪

ビタミンC

ウイルスや細菌から体を守ります。体内に溜めておくことができないので、毎日の食事にビタミンCを取り入れましょう。



ビタミンA

のどや鼻の粘膜を保護し、ウイルスや細菌が体に侵入するのを防ぎます。油と一緒に摂ると吸収率UP！



たんぱく質

免疫細胞を作るもとです。また、寒さに対する抵抗力を高め、体を温める効果があります。



肉・魚・乳製品・大豆製品

冬至にすること

12月22日(月) 一年で最も昼が短くなる『冬至』
運がつくとして「ん」のつく食べ物のカボチャ（なんきん）を食べたり、ユズ湯に入ったりします。昔は夏が旬のカボチャを冬まで保存し、貴重なビタミン源として冬に食べました。この日にカボチャを食べると、風邪をひかないといわれます。カボチャと小豆を煮た「いとこ煮」を食べる地方もあります。
ユズ湯は、ユズの強い香りで邪気を払うとされています。ユズの成分が血行を促進し、身体をあたためて風邪を予防します。



冬の元気チャージ！ 赤色・緑色のパワー！



寒い冬に負けない元気の源、それは「鉄分(てつぶん)」です！

ほうれん草や小松菜などの「緑の野菜」や、お肉やレバーなどの「赤い食材」には、鉄分がたくさん隠れています。鉄分は、体中に酸素を運んでくれる大切な役割を持っています。特に冬のほうれん草は、霜にあたって甘味が増し、栄養価が高まります。小松菜も鉄分が豊富ですが、ほうれん草は鉄分に加え、「血」を作るのを助けてくれる「葉酸(ようさん)」を特に多く含んでいます。

これらの赤や緑のパワーをしっかり摂って、体の隅々まで元気いっぱいにしましょう！冬の寒さや風邪に負けずに、毎日楽しく過ごすために、食卓で緑や赤のパワーをぜひ楽しんでみてくださいね。



～みんな大好き！ポカポカお芋と根っこ野菜～



土の中で育つ「根っこ野菜」には、寒い冬に負けないパワーがいっぱい詰まっています！大地の下でじっくりと栄養を蓄えるので、保存がきき、昔から冬の食卓には欠かせない大切な食材でした。

特に、大根(だいこん)やかぶには、ごはんを食べるのを助けてくれる「消化酵素」という成分が含まれています。この消化酵素のおかげで、胃腸の働きを助け、お腹の調子を整えるのをサポートしてくれます。しっかり消化できると、体に必要な栄養もぐんぐん吸収できますね。

また、ビタミンCが豊富に含まれているのも嬉しいポイントです！ビタミンCは、風邪をひきやすい時期に、体に備わっている免疫力を高める働きがあります。お芋や根っこ野菜をたくさん食べて、寒さに負けない元気な体を作りましょう！

さつまいもやじゃがいもといったお芋類も、子どもたちに大人気の根っこ野菜です。食物繊維がたっぷり入っていて、おなかのおそうじもしてくれますよ。煮物やシチュー、味噌汁など、色々な料理で冬の根っこ野菜を味わってくださいね。