

# きゅうしょくだより

2021.08.01

## 『夏を元気に過ごそう☆』

☆ 食欲(食べたい気持ち) が 無い

☆ 体が だるい

☆ 夜ぐっすり 眠れない

### 夏バテ

夏バテに 負けない しっかり 食事を 食べる ポイント♪

肉類は 食べやすく

よく 噛んで 食べる 肉類は、  
切り方を工夫して 食べやすく。

豚・牛は、  
しゃぶしゃぶ用



鶏肉は、そぎ切りに切る。

温かい 味噌汁

体の中が 冷えていると、  
元気が できません。  
温かい 味噌汁や スープを 食べましょう。  
さくらっこで 人気がある 臭



とうがん なす ぶ

香りを 足して 食べやすく

いつもの 料理に  
にんにく・生姜・スパイスで 香りよく

チャレンジしやすい  
おすすめの スパイス

バジル オレガノ クミン

※肉や魚を焼く時やサラダにちょい足し♪

きのこも おすすめ

きのこには、  
食物繊維・ビタミンB・カリウムと  
夏バテ予防に おすすめです。



No.1 なめこ No.2 えのき

## ☆ 夏の飲み物に 注意！！ ☆

!!! びっくり！ジュースの砂糖 !!!

みんなが大好きなジュース♪  
でも、ジュースには たくさんの砂糖が入っています。  
小さな子どもは、ジュースだけでお腹がいっぱいになってしまいます  
ご飯が食べられなくなるので、量と時間を決めて飲みましょう♪



カルピスイーター (500ml)  
スティックシュガー18本



ミツ矢サイダー (500ml)  
スティックシュガー18本



コカ・コーラ (500ml)  
スティックシュガー19本



ミルクティー (500ml)  
スティックシュガー13本



なっちゃん オレンジ (500ml)  
スティックシュガー15本



ポカリスエット (500ml)  
スティックシュガー10本



カゴメ 野菜1日 (200ml)  
スティックシュガー5本



カゴメ 野菜生活 (200ml)  
スティックシュガー6本



コーヒー牛乳 (200ml)  
スティックシュガー5本



ダイドー ブレンドコーヒー  
スティックシュガー4本



ジョージア エメラルドマウンテン  
スティックシュガー5本



ワンダ モーニングショット  
スティックシュガー4本

※スティックシュガー1本 3gで計算しています。

△△ 夏の飲み物は 麦茶 が おすすめです △△

# ☆8がつ りにゆうしょく めにゆー☆

ち に ち	ひ び び	ごっくん期 (初期～5・6か月～)		もぐもぐ期 (中期～7・8か月～)		かみかみ期 (後期～9・10・11か月～)		ばくばく期 (完了期～12～18か月～)	
		ちゅうしょく	3じのおやつ	ちゅうしょく	3じのおやつ	ちゅうしょく	3じのおやつ	ちゅうしょく	3じのおやつ
4	すい 16	つぶしがゆ うすいやさいすーぶ ふのペーすと きゃべつのペーすと みるく 160	みるく 200	おかゆ ふのうすくすに つぶし きゃべつのやわらかに つぶし みるく 120	みるく 200	やわらかいごはん とりにくのとうにゆうしちゆー きゃべつのあえもの きざみ みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん なつやさいかれー きざみ しょうゆふれんちさらだ きざみ すいか	ぎゅうにゆう さまーすばけってい
3	か 17	つぶしがゆ うすいみそしる ふのペーすと にんじんのペーすと みるく 160	みるく 200	おかゆ とりさきみのうすくすに つぶし にんじんのやわらかに つぶし みるく 120	みるく 200	やわらかいごはん みそしる とりさきみのうすくすに ほぐし にんじんときゅうりのあえもの きざみ みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん みそしる とりにくのみそまよねーすやき きざみ もやしさんばいす きざみ めろん	ぎゅうにゆう かほちゃむしばん
2	げつ 18	つぶしがゆ うすいみそしる しろみざかなのペーすと にんじんのペーすと みるく 160	みるく 200	おかゆ しろみざかなのうすくすに つぶし にんじんのやわらかに つぶし みるく 120	みるく 200	やわらかいごはん みそしる しろみざかなのうすくすに ほぐし にんじんのやわらかに きざみ みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん みそしる かじまきぐるのしょうがやき きざみ きりほしだいこんのもの きざみ ねーぶるおれんじ	ぎゅうにゆう えだまめ むーんらいと
5	もく 19	つぶしがゆ うすいやさいすーぶ こうやどうふのペーすと ほうれんそうのペーすと みるく 160	みるく 200	おかゆ とりさきみのうすくすに つぶし ほうれんそうのやわらかに つぶし みるく 120	みるく 200	やわらかいごはん やさいすーぶ とりさきみのうすくすに ほぐし ほうれんそうのあえもの きざみ みるく 80	みるく 200 おかし	びびんば きざみ にくすーぶ きざみ ばなな	じょあ ゆでとうもろこし えんとりー
6	きん 20	ばんがゆ うすいやさいすーぶ しろみざかなのペーすと きゃべつのペーすと みるく 160	みるく 200	ばんがゆ やさいすーぶ しろみざかなのうすくすに つぶし きゃべつのやわらかに つぶし みるく 120	みるく 200	しょくばん とうにゆうこーんすーぶ しろみざかなのうすくすに ほぐし ほいるきゃべつ きざみ みるく 80	みるく 200 おかし	しょくばん とうにゆうこーんすーぶ あじふらい きざみ ほいるきゃべつ きざみ すいか	ぎゅうにゆう みずようかん くらっかー
7	ど 23	つぶしがゆ うすいやさいすーぶ ふのペーすと にんじんのペーすと みるく 160	みるく 200	おかゆ やさいすーぶ ふのうすくすに つぶし にんじんのやわらかに つぶし みるく 120	みるく 200	やわらかいごはん やさいすーぶ ぶたももにくのうすくすに きざみ にんじんときゅうりのあえもの きざみ みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん やさいすーぶ とりにくのごまみそやき きざみ すばけっていさらだ きざみ	ぎゅうにゆう しゃけおにぎり ぶるーん
11	すい 24	つぶしがゆ うすいみそしる こうやどうふのペーすと にんじんのペーすと みるく 160	みるく 200	おかゆ みそしる こうやどうふのうすくすに つぶし にんじんのやわらかに つぶし みるく 120	みるく 200	やわらかいごはん みそしる ぶたももにくのうすくすに きざみ もろへいやのあえもの きざみ みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん みそしる なすとぶたにくのみそいため きざみ もろへいやのなむる きざみ めろん	ぎゅうにゆう いんていあんすばけってい
10	か 25	つぶしがゆ うすいやさいすーぶ しろみざかなのペーすと きゃべつのペーすと みるく 160	みるく 200	おかゆ やさいすーぶ しろみざかなのうすくすに つぶし きゃべつのやわらかに つぶし みるく 120	みるく 200	やわらかいごはん ばんぶきんすーぶ しろみざかなのうすくすに ほぐし きゃべつのあえもの きざみ みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん ばんぶきんすーぶ しゃけのてりまよやき きざみ はわいあんさらだ きざみ ねーぶるおれんじ	ぎゅうにゆう ひまわりかん
12	もく 26	つぶしがゆ うすいみそしる きぬどうふのペーすと とまとのペーすと みるく 160	みるく 200	おかゆ みそしる きぬどうふのうすくすに つぶし とまとのやわらかに きざみ みるく 120	みるく 200	やわらかいごはん みそしる とりさきみのうすくすに ほぐし とまとのあえもの きざみ みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん みそしる とりにくのいそべやき きざみ とまとのまりね きざみ	ぎゅうにゆう ふるーつほんち
13	きん 27	つぶしがゆ うすいやさいすーぶ ふのペーすと きゃべつのペーすと みるく 160	みるく 200	おかゆ やさいすーぶ とりさきみのうすくすに つぶし きゃべつのやわらかに つぶし みるく 120	みるく 200	やわらかいごはん あどぼ つぶし きゃべつのあえもの きざみ みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん あどぼ きざみ ひじきのちゅうかさらだ きざみ くしがたとまと きざみ	ぎゅうにゆう かれーびらふ
14	ど 28	つぶしがゆ うすいやさいすーぶ こうやどうふのペーすと かほちゃのペーすと みるく 160	みるく 200	おかゆ やさいすーぶ こうやどうふのうすくすに つぶし かほちゃのやわらかに つぶし みるく 120	みるく 200	やわらかいごはん やさいすーぶ ひきにくとだいすのもの きざみ かほちゃのさらだ つぶし みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん きーまちきん きざみ かほちゃのさらだ きざみ きゅうりのちゅうあえ きざみ	ぎゅうにゆう ごましおおにぎり
21	ど 30	つぶしがゆ うすいみそしる こうやどうふのペーすと にんじんのペーすと みるく 160	みるく 200	おかゆ みそしる とりさきみのうすくすに つぶし にんじんのやわらかに つぶし みるく 120	みるく 200	やわらかいごはん みそしる ぶたももにくのうすくすに きざみ にんじんときゅうりのあえもの きざみ みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん みそしる ぶたにくのまーまれーどやき きざみ まかろにさらだ きざみ	ぎゅうにゆう わかめおにぎり ぶるーん
31	か	つぶしがゆ うすいみそしる ふのペーすと ほうれんそうのペーすと みるく 160	みるく 200	おかゆ みそしる とりればーのうすくすに つぶし ほうれんそうのやわらかに つぶし みるく 120	みるく 200	やわらかいごはん みそしる とりればーのうすくすに きざみ ほうれんそうのあえもの きざみ みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん みそしる ればーのかおりあげ きざみ ほうれんそうのなっとうあえ きざみ すいか	ぎゅうにゆう くすもち



# 8がつ めにゅー



げつ 2	か 3	すい 4	もく 5	きん 6	ど 7
ごはん かじきまぐろのしょうがやき きりほしだいごんのにも みそしる(とうがん・ほうれんそう) ねーぶるおれんじ	ごはん とりにくのみそまよねーずやき もやしのさんばいず みそしる(なす・もめんどうふ) めろん	ざっごくまい なつやさいのぼーくかれー しょうゆふれんちさらだ  すいか	びびんば (かんこくちょうせんの まぜごはん) にくすーぶ  ばなな	しょくぼん あじふらい ほいるきゃべつ とうにゅうこーんすーぶ すいか	ごはん とりにくのごまみそやき すばげってーいーさらだ はるさめすーぶ
ぎゅうにゅう えだまめ むーんらいと	ぎゅうにゅう かぼちゃむしばん	ぎゅうにゅう さまーすばげってーいー	じょあ ゆでとうもろこし えんとりー	ぎゅうにゅう みずようかん そるとくらっかー	ぎゅうにゅう しゃけおにぎり ぶるーん
<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>
<b>おやすみ</b>	ごはん しゃけのてりまよねーずやき はわいあんさらだ ばんぶきんすーぶ ねーぶるおれんじ	ごはん なすとぶたにくのみそいため もろへいやのなむる みそしる(わかめ・ふ) めろん	ごはん とりにくのいそべやき とまととしめじのまりね みそしる(なまあげ・にら)	ごはん あどぼ (ふいりびんの とりにくのさっぱり) ひじきのさらだ くしがたとまと	ごはん きーまちきん かぼちゃのさらだ きゅうりのちゅうかあえ
	ぎゅうにゅう ひまわりかん	ぎゅうにゅう いんていあんすばげってーいー	ぎゅうにゅう ふる一つぼんち	ぎゅうにゅう かれーびらふ	ぎゅうにゅう ごましおおにぎり ぶるーん
<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>
ざっごくまい なつやさいのちきんかれー しょうゆふれんちさらだ  すいか	ごはん とりにくのみそまよねーずやき もやしのさんばいず みそしる(なす・もめんどうふ) めろん	ごはん かじきまぐろのしょうがやき きりほしだいごんのにも みそしる(とうがん・ほうれんそう) ねーぶるおれんじ	びびんば (かんこくちょうせんの まぜごはん) にくすーぶ  ばなな	しょくぼん あじふらい ほいるきゃべつ とうにゅうこーんすーぶ すいか	ごはん ぶたにくのまーまれーどやき まかろにさらだ みそしる(しめじ・きゃべつ)
ぎゅうにゅう さまーすばげってーいー	ぎゅうにゅう かぼちゃむしばん	ぎゅうにゅう えだまめ むーんらいと	じょあ ゆでとうもろこし えんとりー	ぎゅうにゅう みずようかん そるとくらっかー	ぎゅうにゅう わかめおにぎり ぶるーん
<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>
ごはん とりにくのごまみそやき すばげってーいーさらだ はるさめすーぶ	ごはん なすとぶたにくのみそいため もろへいやのなむる みそしる(わかめ・ふ) めろん	ごはん しゃけのてりまよねーずやき はわいあんさらだ ばんぶきんすーぶ ねーぶるおれんじ	ごはん とりにくのいそべやき とまととしめじのまりね みそしる(なまあげ・にら)	ごはん あどぼ (ふいりびんの とりにくのさっぱり) ひじきのさらだ くしがたとまと	ごはん きーまちきん かぼちゃのさらだ きゅうりのちゅうかあえ
ぎゅうにゅう しゃけおにぎり ぶるーん	ぎゅうにゅう いんていあんすばげってーいー	ぎゅうにゅう ひまわりかん	ぎゅうにゅう ふる一つぼんち	ぎゅうにゅう かれーびらふ	ぎゅうにゅう ごましおおにぎり ぶるーん
<b>30</b>	<b>31</b>				
ごはん ぶたにくのまーまれーどやき まかろにさらだ みそしる(しめじ・きゃべつ)	ごはん ればーのかおりあげ ほうれんそうのなっとうあえ みそしる(かぼちゃ・たまねぎ) すいか				
ぎゅうにゅう わかめおにぎり ぶるーん	ぎゅうにゅう くずもち				