

きゅうしょくだより

2022.08.01

☆ 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♪

△△ 夏は麦茶がおすすめです △△



麦茶がいい理由

☆ 体の中の水が足りなくなるのを助けてくれます。

たくさんの汗がでると、体の中の水とミネラルが無くなります。
麦茶には、水とミネラルが入っています。

☆ 体を冷ましてくれる。

麦茶の原料は大麦です。
大麦には、体を冷やしてくれる働きがあります。



☆ お腹を守ってくれる。

暑い夏 暑さや冷たい物を食べて疲れたお腹を守ってくれます。

☆ カフェインがはいっていません。

カフェインには、眠気をさます覚醒・興奮作用があります。

カフェインが入っている飲み物・・・

緑茶・ウーロン茶・ジャスミン茶・紅茶
コーヒー・コーヒー牛乳・ココア

※小さな子どもには、カフェインは体に良くないです。
カフェインが入っている飲み物は、たくさん飲まないでください。



カルピスウォーター (500ml)
スティックシュガー18本



みつやサイダー (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 りにゅうしょく めにゅー ★

2022.08.01

ひにち	ようび	ごっくん期		もぐもぐ期		かみかみ期		ぱくぱく期	
		ちゅうしょく ~ひるごはん~	15:00 おやつ	ちゅうしょく ~ひるごはん~	15:00 おやつ	ちゅうしょく ~ひるごはん~	15:00 おやつ	ちゅうしょく ~ひるごはん~	15:00 おやつ
1 29	げつ	つぶしがゆ こうやどうふのペーすと きゃべつのペーすと うすい やさいすーぶ みるく 160	みるく 200	おかゆ とり ささみの うすくすにつぶし きゃべつの やわらかに つぶし やさいすーぶ みるく 120	みるく 200	やわらかい ごはん とり ささみの うすくすに ほくし ふれんち さらだ きざみ やさいすーぶ みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん Picante de pollo(びかんで で ほしょ) (ほりびあのとりにくすばいすとまとにこみ) はわいあん さらだ きざみ めろん	ぎゅうにゅう ふるーつよーくと あすばらがす ひすけつと
2 23	か	つぶしがゆ ふのペーすと かぼちゃのペーすと うすい みそしる みるく 160	みるく 200	おかゆ ふの うすくすにつぶし かぼちゃの やわらかに みそしる (とうがん) みるく 120	みるく 200	やわらかい ごはん ぶたにくの うすくすに きざみ かぼちゃの ふくめに みそしる (とうがん) みるく 80	みるく 200 おかし	むぎごはん ぶたにくの こうみやき きざみ かぼちゃの ふくめに みそしる (なまあげ・とうがん) すいか	ぎゅうにゅう どーなつ
3 24	すい	つぶしがゆ しろみざかなのペーすと にんじんのペーすと うすい すましじる 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 すましじる みるく 120	みるく 200	やわらかい ごはん しろみざかなの そてー 잡 채 (ちゃぶちえ) (はるさめいため) わかめすーぶ みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん 동태전 (とんてじょん) (たらの びかた) 잡 채 (ちゃぶちえ) (はるさめいため) 미역국 (みよっく) (わかめ すーぶ) ばなな	ぎゅうにゅう まーまれーど ぶらんけーき
4 25	もく	つぶしがゆ きぬどうふのペーすと にんじんのペーすと うすい やさいすーぶ みるく 160	みるく 200	ばんがゆ きぬどうふの うすくすに あーしゅじょー みるく 120	みるく 200	しょくばん とうふの つくねに あーしゅじょー みるく 80	みるく 200 おかし	しょくばん とうふの ちきんなげつと あーしゅじょー おれんじ	とうにゅう やきおにぎり
5 19	きん	つぶしがゆ こうやどうふのペーすと ほうれんそうのペーすと うすい みそしる みるく 160	みるく 200	おかゆ こうやどうふの うすくすに ほうれんそうの やわらかに みそしる (なす) みるく 120	みるく 200	やわらかい ごはん こうやどうふの たまごとしに ほうれんそうのおひたし きざみ みそしる (なす) みるく 80	みるく 200 おかし	むぎごはん こうやどうふの たまごとしに ほうれんそうの ごまあえ きざみ みそしる (なす・あぶらあげ) すいか	ぎゅうにゅう てつくり めろんばん
6 20	ど	つぶしがゆ ふのペーすと にんじんのペーすと うすい みそしる みるく 160	みるく 200	おかゆ とり ささみの うすくすにつぶし にんじんの やわらかに つぶし みそしる (きりほし) みるく 120	みるく 200	ごはん とり ささみの うすくすに ほくし すばていーさらだ きざみ みそしる (きりほし) みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん とりにくの かれーやき すばていーさらだ きざみ みそしる (なまあげ・きりほし) ばなな	ぎゅうにゅう ろーるかすてら
8 22	げつ	つぶしがゆ こうやどうふのペーすと じゃがいものペーすと うすい やさいすーぶ みるく 160	みるく 200	おかゆ とり ささみの うすくすにつぶし じゃがいもの やわらかに やさいすーぶ みるく 120	みるく 200	やわらかい ごはん とり ささみの うすくすに ほくし 土豆絲 (とうーどうすー) (じゃがいもいため) とまと いりたまご すーぶ みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん なまあげとりにくの あますいため 土豆絲 (とうーどうすー) (じゃがいもいため) とまと いりたまご すーぶ めろん	ぎゅうにゅう えだまめじゃこ くりーむさんど くらっかー
9 30	か	つぶしがゆ しろみざかなのペーすと にんじんのペーすと うすい すましじる 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 すましじる みるく 120	みるく 200	やわらかい ごはん しろみざかなの うすくすに なすの やきびたし きざみ すましじる (ふ) みるく 80	みるく 200 おかし	むぎごはん さばの みそに なすと びーまん の やきびたし すましじる (ふ・えのき) すいか	ぎゅうにゅう ばんぶきんげーき
10 31	すい	うどんのくたくたに じゃがいものペーすと きゃべつのペーすと みるく 160	みるく 200	うどんのくたくたに じゃがいもの やわらかに きゃべつの やわらかに つぶし みるく 120	みるく 200	うどん じゃがばたー ひやし きゅうり きざみ みるく 80	みるく 200 おかし	やきそば じゃがばたー ひやし きゅうり きざみ ばなな	ぎゅうにゅう とうもろこし すすかすてら かぶきあげ
12 26	きん	つぶしがゆ こうやどうふのペーすと にんじんのペーすと うすい やさいすーぶ みるく 160	みるく 200	おかゆ とり ささみの うすくすにつぶし にんじんの やわらかに つぶし やさいすーぶ みるく 120	みるく 200	やわらかい ごはん ちきん しちゅー しらーすさらだ みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん ちきんかりー しらーすさらだ すいか	りんごじゅーす れあちーすけーき くらっかー
13 27	ど	つぶしがゆ ふのペーすと にんじんのペーすと うすい みそしる みるく 160	みるく 200	おかゆ とり ささみの うすくすにつぶし にんじんの やわらかに つぶし みそしる みるく 120	みるく 200	やわらかい ごはん とり ささみの うすくすに ほくし きりほしだいこんの にももの きざみ みそしる (さつまいも) みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん とりむねの かわりやき きりほしだいこんの にももの きざみ みそしる (さつまいも・こまつな) おれんじ	ぎゅうにゅう ばかうげせんべい くろかりんどう
15 げつ	げつ	つぶしがゆ こうやどうふのペーすと きゃべつのペーすと うすい やさいすーぶ みるく 160	みるく 200	おかゆ とり ささみの うすくすにつぶし きゃべつの やわらかに つぶし やさいすーぶ みるく 120	みるく 200	やわらかい ごはん Adobo (あどぼ) (ふいりびんの とりにくとやさいのにももの) ふれんち さらだ きざみ みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん Adobo (あどぼ) (ふいりびんの とりにくとやさいのにももの) はわいあん さらだ きざみ めろん	ぎゅうにゅう ふるーつよーくと あすばらがす ひすけつと
16 か	か	つぶしがゆ きぬどうふのペーすと ほうれんそうのペーすと うすい みそしる みるく 160	みるく 200	おかゆ きぬどうふの うすくすに ほうれんそうの やわらかに みそしる みるく 120	みるく 200	やわらかい ごはん こうやどうふの うすくすに ほうれんそうのおひたし きざみ すましじる (とうふ) みるく 80	みるく 200 おかし	召巻 (きんばふ) (かんこく・ちょうせんの のりまき) すましじる (とうふ・おくら) すいか	むぎちゃ ひやし きつねうどん ちーす
17 すい	すい	ばんがゆ ふのペーすと とまとのペーすと うすい やさいすーぶ みるく 160	みるく 200	ばんがゆ ふの うすくすにつぶし とまとの やわらかに やさいすーぶ みるく 120	みるく 200	しょくばん つなの きっしゅ とまとと きゅうりの びくるす きざみ にんじんの ほたーじゅすーぶ みるく 80	みるく 200 おかし	しょくばん つなの きっしゅ とまとと きゅうりの びくるす にんじんの ほたーじゅすーぶ ばなな	ぎゅうにゅう きなこおはぎ
18 もく	もく	つぶしがゆ こうやどうふのペーすと にんじんのペーすと うすい みそしる みるく 160	みるく 200	おかゆ こうやどうふの うすくすに にんじんの やわらかに つぶし みそしる みるく 120	みるく 200	やわらかい ごはん とりればーの うすくすに ほくし きゅうりとにんじんの さんばいす みそしる (かぼちゃ) みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん ぶたればーの たつたあげ きざみ もやしの さんばいす みそしる (かぼちゃ・たまねぎ) おれんじ	ぎゅうにゅう 豆花 (とうふあ) (とうにゅうぶりん)



8がつ めにゅー



2022.08.01

げつ 1	か 2	すい 3	もく 4	きん 5	ど 6
ごはん Picante de pollo(ぴかんで で ほしよ) (ほりひあのとりにくのすばいすとまとにこみ) はわいあん さらだ めろん	むぎごはん ふたにくのこうみやき ● かほちゃのふくめに みそしる(なまあげ・とうがん) すいか	ごはん 동태전 (どんてじょん) (たらのひかた) 잡채 (ぢャぢぢゃ) (はるさめいため) 미역국 (みよっく) (わかめすーぶ) ばなな	しょくばん とうふのちきんなげっと あーしゅじょー (いらんのおしむぎのやさいすーぶ) おれんじ	むぎごはん こうやとうふのたまごとじに ほうれんそうのごまあえ みそしる(なす・あぶらあげ) すいか	ごはん とりにくのかれーやき すばげていーさらだ みそしる(なまあげ・きりほし) ばなな
ぎゅうにゅう ふる一つよーぐると あすばらがすびすけっと	ぎゅうにゅう どーなつ	ぎゅうにゅう まーまーれーどぶらうんけーき	ちょうせいとうにゅう やきおにぎり	ぎゅうにゅう てづくりめろんばん	ぎゅうにゅう ろーるかすてら
8	9	10	11	12	13
ごはん なまあげとりむねのあますいため 土豆絲 (とうどうすー) (ちゅうごくのじゃがいもほそぎりいため) とまといりたまごすーぶ めろん	むぎごはん さばのみそに なすとびーまんのやきびたし すましじる(ふ・えのき) すいか	やきそば ● じゃがばたー ひやしきゅうり ばなな		ごはん ちきんかりー しらーすさらだ (いらんのとまとときゅうりのさらだ) すいか	ごはん とりむねのかわりやき きりほしだいこんのもの みそしる(さつまいも・こまつな) おれんじ
ぎゅうにゅう ゆでえだまめ くりーむさんどくらっかー	ぎゅうにゅう ばんぶきんけーき	ぎゅうにゅう ゆでとうもろこし すすかすてら・かぶきあげ		りんごじゅーす れあちーすけーき ぶれみあむくらっかー	ぎゅうにゅう ばかうけせんべい くろかりんとう
15	16	17	18	19	20
ごはん Adobo (あどぼ) (ふいりびんのとりにくとやさいのもの) はわいあんさらだ めろん	김밥 (きんぱ) (かんこく・ちょうせんののりまき) すましじる(とうふ・おくら・えのき) すいか	しょくばん つなのきっしゅ とまとときゅうりのびくるす にんじんのほたーじゅすーぶ ばなな	ごはん ぶたればーのたつたあげ ● もやしのおさんばいす みそしる(かほちゃ・たまねぎ) おれんじ	むぎごはん こうやとうふのたまごとじに ほうれんそうのごまあえ みそしる(なす・あぶらあげ) すいか	ごはん とりにくのかれーやき すばげていーさらだ みそしる(なまあげ・きりほし) ばなな
ぎゅうにゅう ふる一つよーぐると あすばらがすびすけっと	むぎぢゃ ひやしきつねうどん ちーす	ぎゅうにゅう きなこのおはぎ	ぎゅうにゅう 豆花 (とうふあ) (ちゅうごくのとうにゅうぶりん)	ぎゅうにゅう てづくりめろんばん	ぎゅうにゅう ろーるかすてら
22	23	24	25	26	27
ごはん なまあげとりむねのあますいため 土豆絲 (とうどうすー) (ちゅうごくのじゃがいもほそぎりいため) とまといりたまごすーぶ めろん	むぎごはん ふたにくのこうみやき ● かほちゃのふくめに みそしる(なまあげ・とうがん) すいか	ごはん 동태전 (どんてじょん) (たらのひかた) 잡채 (ぢャぢぢゃ) (はるさめいため) 미역국 (みよっく) (わかめすーぶ) ばなな	しょくばん とうふのちきんなげっと あーしゅじょー (いらんのおしむぎのやさいすーぶ) おれんじ	ごはん ちきんかりー しらーすさらだ (いらんのとまとときゅうりのさらだ) すいか	ごはん とりむねのかわりやき きりほしだいこんのもの みそしる(さつまいも・こまつな) おれんじ
ぎゅうにゅう ゆでえだまめ くりーむさんどくらっかー	ぎゅうにゅう どーなつ	ぎゅうにゅう まーまーれーどぶらうんけーき	ちょうせいとうにゅう やきおにぎり	りんごじゅーす れあちーすけーき ぶれみあむくらっかー	ぎゅうにゅう ばかうけせんべい くろかりんとう
29	30	31			
ごはん Picante de pollo(ぴかんで で ほしよ) (ほりひあのとりにくのすばいすとまとにこみ) はわいあんさらだ めろん	むぎごはん さばのみそに なすとびーまんのやきびたし すましじる(ふ・えのき) すいか	やきそば ● じゃがばたー ひやしきゅうり ばなな			
ぎゅうにゅう ふる一つよーぐると あすばらがすびすけっと	ぎゅうにゅう ばんぶきんけーき	ぎゅうにゅう ゆでとうもろこし すすかすてら・かぶきあげ			