

きゅうしょくだより

2023.08.01

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。

☆ 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♪



カルピスウォーター (500ml)
スティックシュガー18本



三ツ矢サイダー (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 りにゅうしょく めにゅー ★

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 15 29	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 ふのうすくずに かぼちゃのやわらかに みそしる みるく 120	みるく 200	なんはん だしまきたまご なすのおひたし みそしる(かぼちゃ) みるく 80	みるく 200 おかし	むぎごはん だしまきたまご なすとびーまんのあげびたし みそしる(かぼちゃ・たまねぎ) めろん	ぎゅうにゅう ろーるかすてら
2 16 30	すい	うどんのペーすと こうやどうふのペーすと 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	うどんのくたくたに こうやどうふのうすくずに にんじんのやわらかに すましじる みるく 120	みるく 200	ひやむぎちゃんぶる もすくのてんぶら だしに みるく 80	みるく 200 おかし	ひやむぎちゃんぶる もすくのてんぶら おれんじ	ぎゅうにゅう 豆花(とうふあ〜)
3 17 31	もく	つぶしがゆ しろみざかなのペーすと 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 しろみざかなのうすくずに かぼちゃのやわらかに みそしる みるく 120	みるく 200	なんはん しろみざかなのうすくずに かぼちゃのふくめに みそしる(ほうれんそう) みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん さばのみそに かぼちゃのふくめに みそしる(ふ・ほうれんそう) すいか	ぎゅうにゅう ぼうむくーへん
4 18	きん	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 うすいすましじる みるく 160	みるく 200	おかゆ きぬどうふのうすくずに ほうれんそうのやわらかに すましじる みるく 120	みるく 200	なんはん ぶたにくのうすくずに 잡 채(ちゃぶちえ) 미역국(みょっくく) みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん ゆでぶた 잡 채(ちゃぶちえ) 미역국(みょっくく) おれんじ	ぎゅうにゅう おれんじ むしばん
5 19	ど	つぶしがゆ こうやどうふのペーすと さつまいものペーすと 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ずに さつまいものやわらかに みそしる みるく 120	みるく 200	なんはん こうやどうふのうすくずに さつまいものあまに みそしる(きりぼし) みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん とりむねにくのかれーやき さつまいものあまに みそしる(なままげ・きりぼし) おれんじ	ぎゅうにゅう ばかうけ かりんとう
7 21	げつ	つぶしがゆ ふのペーすと ぶろっこりーのペーすと 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ずに ぶろっこりーのやわらかに やさいすーぶ みるく 120	みるく 200	なんはん とりささみのとうにゅうしゅー ぶろっこりーのぴくるす みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん ちきんかりー ぶろっこりーのぴくるす おれんじ	ぎゅうにゅう ふるーつかん くらっかー
8 22	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 うすいみそしる みるく 160	みるく 200	おかゆ しろみざかなのうすくずに にんじんのやわらかに みそしる みるく 120	みるく 200	なんはん しろみざかなのうすくずに きりほしだいこんのさらだ みそしる(なす) みるく 80	みるく 200 おかし	むぎごはん あじのからあげ きりほしだいこんのさらだ みそしる(なす) めろん	ぎゅうにゅう とうにゅう ばんぶていんぐ
9 23	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 ふのうすくずに 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 ふわふわおむれつ とまとのまりね とうにゅうにんじんぼたーじゅ みるく 80	みるく 200 おかし	しょくばん ほうれんそうとちーすのおむれつ とまとのまりね とうにゅうにんじんぼたーじゅ おれんじ	ぎゅうにゅう おかかおにぎり
10 24	もく	うどんのペーすと こうやどうふのペーすと きゃべつのペーすと うすいすましじる みるく 160	みるく 200	うどんのくたくたに こうやどうふのうすくずに きゃべつのやわらかに すましじる みるく 120	みるく 200	うどんのやわらかに こうやどうふのうすくずに 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 じゃがぼたー ひやしきゅうり すいか	ぎゅうにゅう とうもろこし すすかすてら ぼんすけ
12 26	ど	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ずに きゃべつのやわらかに みそしる みるく 120	みるく 200	なんはん こうやどうふのにくどうふ きゃべつのしおこぶあえ みそしる(じゃがいも) みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん こうやどうふのにくどうふ きゃべつのしおこぶあえ みそしる(じゃがいも) おれんじ	ぎゅうにゅう ぼうむくーへん
14 28	げつ	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ずに にんじんのやわらかに みそしる みるく 120	みるく 200	なんはん あげこうやどうふのてりまよあえ きゅうりのちゅうかあえ みそしる(じゃがいも) みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん あげこうやどうふのてりまよあえ きゅうりのちゅうかあえ みそしる(じゃがいも・にんじん) おれんじ	ぎゅうにゅう きなこほう せんべい
25	きん	つぶしがゆ きぬどうふのペーすと とうがんのペーすと 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ずに とうがんのやわらかに みそしる みるく 120	みるく 200	なんはん とりればーのうすくずに すばけていーさらだ みそしる(とうがん) 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 すばけていーさらだ みそしる(なまあげ・とうがん) おれんじ	ぎゅうにゅう てづくり めろんばん

😊 8がつ めにゅー 😊

2023.08.01

げつ	か	すい	もく	きん	ど
	1	2	3	4	5
	むぎごはん だしまきたまご なすとびーまんのあげびたし みそしる(かぼちゃ・たまねぎ) めろん	ひやむぎちゃんぶる (おきなわ いためひやむぎ) もすくのてんぷら	ごはん さばのみそに かぼちゃのふくめに みそしる(ふ・ほうれんそう) すいか	ごはん ゆでぶた 잡 채 (ちゃぶちえ) (かんこく・ちょうせん はるさめいため) 미역국(みよっく) おれんじ (かんこく・ちょうせん わかめすーふ)	ごはん とりむねにくのかれーやき さつまいものあまに みそしる(なまあげ・きりぼし) おれんじ
	ぎゅうにゅう ろーるかすてら	ぎゅうにゅう 豆花(とうふあ〜) (ちゅうごく とうにゅうぶりん)	ぎゅうにゅう ばうむくーへん	ちょうせいとうにゅう おれんじむしばん	ぎゅうにゅう ばかうけせんべい くろかりんとう
7	8	9	10	11	12
ごはん ちきんかりー ぶろっこりーのぴくるす おれんじ	むぎごはん あじのからあげ きりぼしだいこんのさらだ みそしる(なす・あぶらあげ) めろん	しょくばん ほうれんそうとちーすのおむれつ とまとのまりね とうにゅうにんじんぼたーじゅ おれんじ	やきそば じゃがぼたー ひやしきゅうり すいか		ごはん こうやどうふのにくどうふ きゃべつのしおこぶあえ みそしる(じゃがいも・あぶらあげ) おれんじ
ぎゅうにゅう ふるーつかんてん くらっかー	ぎゅうにゅう とうにゅうばんぶていんぐ	ぎゅうにゅう おかかおにぎり	ぎゅうにゅう ゆでとうもろこし すすかすてら・ほんすけ		ぎゅうにゅう ばうむくーへん
14	15	16	17	18	19
ごはん あげこうやどうふのてりまよあえ きゅうりのちゅうかあえ みそしる(じゃがいも・にんじん) おれんじ	むぎごはん だしまきたまご なすとびーまんのあげびたし みそしる(かぼちゃ・たまねぎ) めろん	ひやむぎちゃんぶる (おきなわ いためひやむぎ) もすくのてんぷら	ごはん さばのみそに かぼちゃのふくめに みそしる(ふ・ほうれんそう) すいか	ごはん ゆでぶた 잡 채 (ちゃぶちえ) (かんこく・ちょうせん はるさめいため) 미역국(みよっく) おれんじ (かんこく・ちょうせん わかめすーふ)	ごはん とりむねにくのかれーやき さつまいものあまに みそしる(なまあげ・きりぼし) おれんじ
ぎゅうにゅう きなこぼう うすやきせんべい	ぎゅうにゅう ろーるかすてら	ぎゅうにゅう 豆花(とうふあ〜) (ちゅうごく とうにゅうぶりん)	ぎゅうにゅう ばうむくーへん	ちょうせいとうにゅう おれんじむしばん	ぎゅうにゅう ばかうけせんべい くろかりんとう
21	22	23	24	25	26
ごはん ちきんかりー ぶろっこりーのぴくるす おれんじ	むぎごはん あじのからあげ きりぼしだいこんのさらだ みそしる(なす・あぶらあげ) めろん	しょくばん ほうれんそうとちーすのおむれつ とまとのまりね とうにゅうにんじんぼたーじゅ おれんじ	やきそば じゃがぼたー ひやしきゅうり すいか	ごはん ぶたればーのたつたあげ すばげていーさらだ みそしる(なまあげ・とうがん) おれんじ	ごはん こうやどうふのにくどうふ きゃべつのしおこぶあえ みそしる(じゃがいも・あぶらあげ) おれんじ
ぎゅうにゅう ふるーつかんてん くらっかー	ぎゅうにゅう とうにゅうばんぶていんぐ	ぎゅうにゅう おかかおにぎり	ぎゅうにゅう ゆでとうもろこし すすかすてら・ほんすけ	ぎゅうにゅう てづくりめろんばん	ぎゅうにゅう ばうむくーへん
28	29	30	31		
ごはん あげこうやどうふのてりまよあえ きゅうりのちゅうかあえ みそしる(じゃがいも・にんじん) おれんじ	むぎごはん だしまきたまご なすとびーまんのあげびたし みそしる(かぼちゃ・たまねぎ) めろん	ひやむぎちゃんぶる (おきなわ いためひやむぎ) もすくのてんぷら	ごはん さばのみそに かぼちゃのふくめに みそしる(ふ・ほうれんそう) すいか		
ぎゅうにゅう きなこぼう うすやきせんべい	ぎゅうにゅう ろーるかすてら	ぎゅうにゅう 豆花(とうふあ〜) (ちゅうごく とうにゅうぶりん)	ぎゅうにゅう ばうむくーへん		