

きゅうしょくだより

2024.08.01

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	もく	つぶしがゆ しろみざかなのペースと かぼちゃのペースと 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すに 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すに 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) ばなな	ぎゅうにゅう ぼうむくーへん
2 15	きん	つぶしがゆ ふのペースと にんじんのペースと 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 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 とりむねにくのうすくすに しるばーさらだ みそしる(こまつな) みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん とりむねにくのたつたあげ しるばーさらだ みそしる(きりほし・こまつな) すいか	ぎゅうにゅう ゆで とうもろこし せんべい
3 17 31	ど	つぶしがゆ こうやどうふのペースと さつまいものペースと 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 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 ふたももにくのうすくすに きりほしだいこんのさらだ みそしる(さつまいも) みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん ふたももにくのごまてりやき きりほしだいこんのさらだ みそしる(さつまいも・こまつな) おれんじ	ぎゅうにゅう はーペースと せんべい
5 19	げつ	つぶしがゆ ふのペースと きゃべつのペースと うすいやさいじる みるく 160	みるく 200	おかゆ ふのうすくすに きゃべつのやわらかに やさいじる みるく 120	みるく 200	なんはん しちゅー(ふたにく) しょうゆふれんちさらだ みるく 80	みるく 200 おかし	むぎごはん みるくほーくかれー しょうゆふれんちさらだ ばなな	ぎゅうにゅう りんごぜりー くらっかー
6 20	か	つぶしがゆ しろみざかなのペースと にんじんのペースと 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すに 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 さけのみそまよねーすやき にんじんときゅうりのさらだ みそしる(なす) みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん さけのみそまよねーすやき ひじきのさらだ みそしる(なす・あぶらあげ) おれんじ	ぎゅうにゅう いりこ そふとさらだ
7 21	すい	つぶしがゆ こうやどうふのペースと ぶろっこりーのペースと うすいやさいじる みるく 160	みるく 200	おかゆ とりささみのうすくすに ぶろっこりーのやわらかに やさいじる みるく 120	みるく 200	なんはん とりささみのうすくすに じゃがいもとぶろっこりーのさらだ やさいじる みるく 80	みるく 200 おかし	Arroz con pollo (あろーすこんぽよ) (ペリーとりにくのびらふ) じゃがいもとぶろっこりーのさらだ めろん	ぎゅうにゅう てづくり くりーむばん
8 22	もく	うどんのくたくたに きぬどうふのペースと にんじんのペースと みるく 160	みるく 200	うどんのくたくたに きぬどうふのうすくすに にんじんのやわらかに みるく 120	みるく 200	うどん きぬどうふのてんぷら にんじんのやわらかに みるく 80	みるく 200 おかし	ひやむぎちゃんぶるー もすくのてんぷら ばなな	ぎゅうにゅう 豆花(とうふあ)
9 23	きん	ばんがゆ ふのペースと きゃべつのペースと うすいやさいじる みるく 160	みるく 200	ばんがゆ ふのうすくすに きゃべつのやわらかに やさいじる みるく 120	みるく 200	しょくばん かぼちゃのやきころっけ おーろらさらだ みるく 80	みるく 200 おかし	ろーるばん かぼちゃのやきころっけ おーろらさらだ すいか	ぎゅうにゅう いなりすし
10 24	ど	つぶしがゆ こうやどうふのペースと にんじんのペースと 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 みそしる みるく 120	みるく 200	なんはん とりむねにくのかわりやき きりほしだいこんのもの みそしる(さつまいも) みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん とりむねにくのかわりやき 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 せんべい かりんとう
13 27	か	うどんのくたくたに ふのペースと とまとのペースと みるく 160	みるく 200	うどんのくたくたに ふのうすくすに とまとのやわらかに みるく 120	みるく 200	西紅柿炒鶏蛋麵(しーほんしーしゃおじーたんめん) (ちゅうごくとまとたまごのいためめん) きゅうりのちゅうかあえ みるく 80	みるく 200 おかし	西紅柿炒鶏蛋麵(しーほんしーしゃおじーたんめん) (ちゅうごくとまとたまごのいためめん) きゅうりのちゅうかあえ ばなな	ぎゅうにゅう Lugaw(るがう)
14 28	すい	ばんがゆ こうやどうふのペースと なつやさいのペースと うすいやさいじる みるく 160	みるく 200	ばんがゆ こうやどうふのうすくすに なつやさいのやわらかに やさいじる みるく 120	みるく 200	しょくばん ほてとのくりーむちーすやき なつやさいのらたとういゆ みるく 80	みるく 200 おかし	しょくばん ほてとのくりーむちーすやき なつやさいのらたとういゆ めろん	ぎゅうにゅう ごまびっぴ ちーず
30	きん	つぶしがゆ ふのペースと にんじんのペースと 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 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 とりればーのうすくすに しるばーさらだ みそしる(こまつな) みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん ふたればーのたつたあげ しるばーさらだ みそしる(きりほし・こまつな) すいか	ぎゅうにゅう ゆで とうもろこし せんべい



8がつ めにゅー



2024.08.01

げつ	か	すい	もく	きん	ど
			1	2	3
			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) ばなな	ごはん とりむねのたつたあげ しるばーさらだ みそしる(きりほし・こまつな) すいか	ごはん ぶたもものごまてりやき きりほしだいこんのさらだ みそしる(さつまいも・こまつな) おれんじ
			ぎゅうにゅう ばうむくーへん	ぎゅうにゅう ゆでとうもろこし うすやきせんべい	ぎゅうにゅう はーべすと まがりせんべい
5	6	7	8	9	10
むぎごはん ぼーくかれー しょうゆふれんちさらだ ばなな	ごはん さけのみそまよねーすやき ひじきのさらだ みそしる(なす・あぶらあげ) おれんじ	Arroz con pollo (ペーとーとりにくのびらふ) じゃがいもとぶろっこりーの まよねーすそーすがけ めろん	ひやむぎちゃんぶるー もすくのてんぷら ばなな	ろーるばん かぼちゃのやきころっけ おーろらさらだ 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 りんごぜりー くらっかー	ぎゅうにゅう いりこ(たづくり) そふとさらだ	ぎゅうにゅう てづくり くりーむばん	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 いなりすし	ぎゅうにゅう ばかうけ くろかりんとう
12	13	14	15	16	17
	西紅柿炒雞蛋麵 (しーほんしーちゃおじーたんめん) (ちゅうごくのとまとたまごめん) きゅうりのちゅうかあえ ばなな	しょくばん ぼてとのくりーむちーすやき なつやさいのらたとういゆ めろん	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) ばなな	ごはん とりむねのたつたあげ しるばーさらだ みそしる(きりほし・こまつな) すいか	ごはん ぶたもものごまてりやき きりほしだいこんのさらだ みそしる(さつまいも・こまつな) おれんじ
	むぎちゃ Lugaw (るがう) (ふいりびんのとりかゆ)	ぎゅうにゅう ごまびっぴ おにぎり ちーず	ぎゅうにゅう ばうむくーへん	ぎゅうにゅう ゆでとうもろこし うすやきせんべい	ぎゅうにゅう はーべすと まがりせんべい
19	20	21	22	23	24
むぎごはん ぼーくかれー しょうゆふれんちさらだ ばなな	ごはん さけのみそまよねーすやき ひじきのさらだ みそしる(なす・あぶらあげ) おれんじ	Arroz con pollo (ペーとーとりにくのびらふ) じゃがいもとぶろっこりーの まよねーすそーすがけ めろん	ひやむぎちゃんぶるー もすくのてんぷら ばなな	ろーるばん かぼちゃのやきころっけ おーろらさらだ 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 りんごぜりー くらっかー	ぎゅうにゅう いりこ(たづくり) そふとさらだ	ぎゅうにゅう てづくり くりーむばん	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 いなりすし	ぎゅうにゅう ばかうけ くろかりんとう
26	27	28	29	30	31
ごはん ADOBO (あどぼ) ぶろっこりー まよねーすそえ ばなな	西紅柿炒雞蛋麵 (しーほんしーちゃおじーたんめん) (ちゅうごくのとまとたまごめん) きゅうりのちゅうかあえ ばなな	しょくばん ぼてとのくりーむちーすやき なつやさいのらたとういゆ めろん	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) ばなな	ごはん ぶたればーのたつたあげ しるばーさらだ みそしる(きりほし・こまつな) すいか	ごはん ぶたもものごまてりやき きりほしだいこんのさらだ みそしる(さつまいも・こまつな) おれんじ
むぎちゃ ふるーつよーぐると くらっかー	むぎちゃ Lugaw (るがう) (ふいりびんのとりかゆ)	ぎゅうにゅう ごまびっぴ おにぎり ちーず	ぎゅうにゅう ばうむくーへん	ぎゅうにゅう ゆでとうもろこし うすやきせんべい	ぎゅうにゅう はーべすと まがりせんべい