

きゅうしょくだより

2019.08.01

夏の飲み物に注意！！

スーパーやコンビニ 自動販売機で いつでも 買うことができる 飲み物。

その中には 砂糖が たくさん 入っている 飲み物が 多くあります。

『ジュースに入っている砂糖ってどのくらい??』

◆500ml ペットボトル

コカ・コーラ	スティックシュガー 19本分
ポカリスエット	スティックシュガー 11本分
カルピスウォーター	スティックシュガー 19本分
午後の紅茶 (ミルクティー)	スティックシュガー 13本分
☆ 麦茶 ☆	スティックシュガー 0本

*野菜ジュースや 濃縮還元と書かれているジュースにも 砂糖は使われています。

☆ 麦茶は煮出し? 水出し? ☆

煮出した方が 麦茶の 香りが よくです。

味を 大切にしたいなら 煮出し。

簡単に 作るなら 水だしが おすすめです♡

麦茶

*大麦を 煮て 作る お茶 ⇒ カフェインが 入っていません

▼ カフェイン?? ▼

カフェインを 取る量に よって

- 眠れなくなることがある
- 興奮しやすくなる
- 尿の量が多くなる などが あります。

カフェインの 入っていない 麦茶は、
小さな子どもにも 安心して 飲ませる事が できます。

*お茶 (緑茶・ジャスミン茶など) ⇒ カフェインが 入っています

麦茶を
飲むと！！

熱中症予防だけでは ありません！

- ① 熱くなった からだを 冷やす
- ② 血液の 流れを よくする
- ③ 胃を 守ってくれる
- ④ 虫歯予防
- ⑤ 安心して 飲む事が できる (ノンカフェイン)



保育園では 汗で 失われる ミネラルを
補給できる 麦茶を 飲んでいきます。

☆8がつ りにゅうしょく めにゅー☆

日	曜	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~)		ぱくぱく期(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
1	と	つぶしがゆ うすいみそしる きぬどうふのペーすと にんじんのペーすと みるく 160	みるく 200	おかゆ みそしる きぬどうふのうすくずに 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 ぶたにくのうすくずに つぶし もろへいやのあえもの きざみ みるく 80	みるく 200	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	ぎゅうにゅう かぶきあげ えんとりー
3	げつ	つぶしがゆ うすいみそしる きぬどうふのペーすと じゃがいものペーすと みるく 160	みるく 200	おかゆ みそしる きぬどうふのうすくずに つぶし じゃがいものやわらかに つぶし みるく 120	みるく 200	やわらかいごはん みそしる いりどうふ じゃがいものやわらかに みるく 80	みるく 200	ごはん みそしる なまあげのみそに きざみ こふきいも きざみ めろん	ぎゅうにゅう はちみつぱん
4	か	つぶしがゆ うすいみそしる ふのペーすと ぶろっこりーのペーすと みるく 160	みるく 200	おかゆ みそしる ふのうすくずに つぶし ぶろっこりーのやわらかに つぶし みるく 120	みるく 200	やわらかいごはん みそしる いりどうふ ぶろっこりーのやわらかに きざみ みるく 80	みるく 200	ごはん みそしる まーぼーなす きざみ ぶろっこりーのまよねーすあえ きざみ	ぎゅうにゅう とうふいりどーなっつ
5	すい	うどんのくたくたに(にんじん・たまねぎ) ふのペーすと にんじんのペーすと みるく 160	みるく 200	うどんのくたくたに(にんじん・たまねぎ) ふのうすくずに つぶし にんじんのやわらかに つぶし みるく 120	みるく 200	にこみうどん(にんじん・たまねぎ) ぶたにくのうすくずに つぶし 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	とうにゅうめん れいしゃぶ きざみ もやしのさんばいす きざみ すいか	ぎゅうにゅう やきおにぎり
6	もく	つぶしがゆ うすいみそしる しろみざかなのペーすと 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 しろみざかなのうすくずに 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 しろみざかなのうすくずに ほぐし ほうれんそうとにんじんのあえもの きざみ みるく 80	みるく 200	ごはん みそしる あじのなんばんづけ きざみ のりあえ きざみ ばなな	ぎゅうにゅう ゆでとうもろこし ここなつさぶれ
7	きん	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 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 こうやどうふのうすくずに 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 こうやどうふのうすくずに ほうれんそうとにんじんのあえもの きざみ みるく 80	みるく 200	びびんば (かんこくちょうせんのませごはん) にくとだいいんのすーぶ すいか	ぎゅうにゅう ふるーつぜりー
8	と	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 かぼちゃのペーすと 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ずに つぶし かぼちゃのやわらかに 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 こうやどうふのうすくずに かぼちゃさらだ つぶし みるく 80	みるく 200	ごはん きーまちきん きゅうりのちゅうかあえ きざみ かぼちゃさらだ きざみ	とうにゅう ぶどうぱん
11	か	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 ふのうすくずに 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 なつやさいのとうにゅうしちゅー きざみ きゃべつのあえもの きざみ みるく 80	みるく 200	ごはん なつやさいかれー きざみ はわいあんさらだ きざみ おれんじ	ぎゅうにゅう みずようかん りっつくらっかー
12	すい	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 みそしる しろみざかなのうすくずに 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 かじきまぐろのかわりやき きざみ きりほしだいいんのにももの きざみ みるく 80	みるく 200	ごはん みそしる かじきまぐろのかわりやき ほぐし きりほしだいいんのにももの きざみ	ぎゅうにゅう さまーすばげってい
13	もく	つぶしがゆ うすいやさいすーぶ にんじんのペーすと じゃがいものペーすと みるく 160	みるく 200	おかゆ やさいすーぶ とりささみのうすくずに つぶし じゃがいものやわらかに 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 とりささみのうすくずに ほぐし きゃべつのあえもの きざみ みるく 80	みるく 200	ごはん あどぼ(なんべい とりにくのさっぱり) ひじきのさらだ きざみ くしがたとまと きざみ	ぎゅうにゅう えだまめ おーるれーずん
14	きん	ばんがゆ 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	ばんがゆ やさおすーぶ ふのうすくずに つぶし きゃべつのやわらかに つぶし みるく 120	みるく 200	しょくぱん とうにゅうこーんすーぶ かぼちゃのぐらたん つぶし きゅうりとにんじんのあえもの きざみ みるく 80	みるく 200	しょくぱん とうにゅうこーんすーぶ かぼちゃのぐらたん きざみ ふれんちさらだ きざみ めろん	ぎゅうにゅう いなりずし
15	と	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 とりささみのうすくずに 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 とりささみのうすくずに ほぐし さわーくらふと きざみ みるく 80	みるく 200	ひやしちゅうか きざみ とりにくのみそまよねーすやき きざみ さわーくらふと きざみ	ぎゅうにゅう ばかうけせんべい たべっこどうぶつ
24	げつ	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 とりればーのうすくずに 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 とりればーのうすくずに きざみ にんじんのやわらかに みるく 80	みるく 200	ごはん みそしる ればーたつたあげ きざみ ひじきのごもくに きざみ	ぎゅうにゅう ひまわりかてん おこめせんべい

😊 8がつ めにゅー 😊

げつ	か	すい	もく	きん	ど
31	<p>あれるぎーげん じよきよしょく</p> <p>● = たまご・たまごせいひんが はいっています めにゅーの よこに かいてある めにゅーに かわります まよねーず・はむ・べーこんは あれるぎーげんじよきよのものを つかっています</p> <p>● = ぎゅうにゅうが はいっています おやつぎゅうにゅうは とうにゅうに かわります それいがいのものは めにゅーのよこに かいてある めにゅーに かわります</p>				1
<p>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(あぶらあげ・たまねぎ)</p> <p>ぎゅうにゅう● かぶきあげ えんとりー●(じゃむさんど)</p>	<p>このまーくが あるときは しゅしょく(おべんとう)は いらぬいよ</p> 				<p>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(あぶらあげ・たまねぎ)</p> <p>ぎゅうにゅう● かぶきあげ えんとりー●(じゃむさんど)</p>
3	4	5	6	7	8
<p>ごはん なまあげのみそに こふきいも みそしる(にら・こーん) めろん</p> <p>ぎゅうにゅう● はちみつきなこぼん●(にゅうめきばん)</p>	<p>ごはん まーぼーなす ぶろっこりーのまよねーずあえ みそしる(かぼちゃ・こまつな)</p> <p>ぎゅうにゅう● とうふいりどーなっつ</p>	<p>とうにゅうめん●(とうにゅううどん)</p> <p>ぶたしゃぶ もやしのさんばいず</p> <p>すいか</p> 	<p>ごはん あじのなんぼんづけ ほうれんそうのりあえ みそしる(とうふ・なす)</p> <p>ぎゅうにゅう● ゆでとうもろこし ここなつさぶれ</p>	<p>びびんば (かんこく ちょうせんの ませごはん) そこぎつく (かんこく ちょうせんの にくのすーぶ)</p> <p>すいか</p> <p>ぎゅうにゅう● ふるーつぜりー</p>	<p>ごはん きーまちきん きゅうりのちゅうかあえ かぼちゃさらだ</p> <p>とうにゅう ぶどうばん</p>
10	11	12	13	14	15
<p>おやすみ</p>	<p>ざっこくまい ぶたにくのなつやさいかれー はわいあんさらだ</p> <p>おれんじ</p> <p>ぎゅうにゅう● みずようかん りっつくらっかー</p>	<p>ごはん かじきまぐろのかわりやき きりほしだいこんのもの みそしる(とうがん・わかめ) すいか</p> <p>ぎゅうにゅう● さまーすばげってい</p>	<p>ごはん あどぼ (ふいりびんの さっぱりに) ひじきさらだ くしがたとまと</p> <p>ぎゅうにゅう● えだまめ おーるれーずん</p>	<p>しょくばん●(にゅうめきばん) かぼちゃのぐらたん ふれんちさらだ とうにゅうすーぶ</p> <p>ぎゅうにゅう● いなりずし</p>	<p>ごはん とりにくのみそまよねーずやき さわーくらふと みそしる(じゃがいも・ながねぎ)</p> <p>ぎゅうにゅう● たべっこどうぶつ ばかうけせんべい</p>
17	18	19	20	21	22
<p>ごはん なまあげのみそに こふきいも みそしる(にら・こーん) めろん</p> <p>ぎゅうにゅう● はちみつきなこぼん●(にゅうめきばん)</p>	<p>ごはん まーぼーなす ぶろっこりーのまよねーずあえ みそしる(かぼちゃ・こまつな)</p> <p>ぎゅうにゅう● とうふいりどーなっつ</p>	<p>とうにゅうめん●(とうにゅううどん)</p> <p>ぶたしゃぶ もやしのさんばいず</p> <p>すいか</p> 	<p>ごはん あじのなんぼんづけ ほうれんそうのりあえ みそしる(とうふ・なす)</p> <p>ぎゅうにゅう● ゆでとうもろこし ここなつさぶれ</p>	<p>びびんば (かんこく ちょうせんの ませごはん) そこぎつく (かんこく ちょうせんの にくのすーぶ)</p> <p>すいか</p> <p>ぎゅうにゅう● ふるーつぜりー</p>	<p>ごはん きーまちきん きゅうりのちゅうかあえ かぼちゃさらだ</p> <p>とうにゅう ぶどうばん</p>
24	25	26	27	28	29
<p>ごはん ぶたればーのしおたつたあげ ひじきのもの みそしる(わかめ・ほうれんそう)</p> <p>ぎゅうにゅう● ひまわりかんでん おこめせんべい</p>	<p>ざっこくまい とりにくのなつやさいかれー はわいあんさらだ</p> <p>おれんじ</p> <p>ぎゅうにゅう● みずようかん りっつくらっかー</p>	<p>ごはん かじきまぐろのかわりやき きりほしだいこんのもの みそしる(とうがん・わかめ) すいか</p> <p>ぎゅうにゅう● さまーすばげってい</p>	<p>ごはん あどぼ (ふいりびんの さっぱりに) ひじきさらだ くしがたとまと</p> <p>ぎゅうにゅう● えだまめ おーるれーずん</p>	<p>しょくばん●(にゅうめきばん) かぼちゃのぐらたん ふれんちさらだ とうにゅうすーぶ</p> <p>ぎゅうにゅう● いなりずし</p>	<p>ごはん とりにくのみそまよねーずやき さわーくらふと みそしる(じゃがいも・ながねぎ)</p> <p>ぎゅうにゅう● たべっこどうぶつ ばかうけせんべい</p>