



2025.08.01

💧💧 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



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 ★

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	きん	うどんのくたくたに こうやどうふのペーすと きゃべつのペーすと うすい やさいじる みるく 160	みるく 200	うどんのやわらかに こうやどうふのうすくすに きゃべつのやわらかに やさいじる みるく 120	みるく 200	やきそば じゃがばたー ひやし きゅうり 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 すいか	ぎゅうにゅう とうもろこし すずかすてら ぼんすけ
2 16 30	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 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 ぶたにくのうすくすに まかるにさらだ みそしる(こまつな) みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん ぶたにくのごまてりやき まかるにさらだ みそしる(きりぼし・こまつな) おれんじ	ぎゅうにゅう おーるれーすん ばかうけ
4 18	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 やさいじる みるく 160	みるく 200	おかゆ こうやどうふのうすくすに きゃべつのやわらかに やさいじる みるく 120	みるく 200	ごはん みるく ぼーくかれー ふれんち さらだ みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん ぼーくかれー はわいあん さらだ おれんじ	ぎゅうにゅう りんごぜりー
5 19	か	うどんのくたくたに 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	うどんのやわらかに ふのうすくすに 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 ちゃんぶるー もすく の てんぶら 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 てんぶら ばなな	ぎゅうにゅう 豆花 (とうふあ)
6 20	すい	つぶしがゆ こうやどうふのペーすと とまとのペーすと うすい やさいじる みるく 160	みるく 200	おかゆ こうやどうふのうすくすに とまとのやわらかに やさいじる みるく 120	みるく 200	なんはん ぶたにくのうすくすに きりぼしだいこんのさらだ 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 ちんじゃおろーすー きりぼしだいこんのさらだ とまといり たまごすーぶ めろん	ぎゅうにゅう こくとう むしばん
7 21	もく	ばんがゆ しろみざかなのペーすと きゃべつのペーすと うすい やさいじる みるく 160	みるく 200	ばんがゆ しろみざかなのうすくすに 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 さけのかわりやき やさいのかれーそてー みるく 80	みるく 200 おかし	しょくばん さけのかわりやき やさいのかれーそてー ばなな	ぎゅうにゅう いなりすし
8 22	きん	つぶしがゆ こうやどうふのペーすと なすのペーすと 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 なすのやわらかに みそしる みるく 120	みるく 200	なんはん にくだんごのうすくすに もろへいやのおひたし みそしる(なす) みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん しのだまき もろへいやのなむる みそしる(なす・ながねぎ) すいか	ぎゅうにゅう さまー すばげていー
9 23	ど	つぶしがゆ 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 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 とりむねのかれーやき 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)	ぎゅうにゅう ぶどうばん
12 26	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 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 たまごやき 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	ごはん ひじきいり たまごやき かぼちゃのふくめに みそしる(なまあげ・とうがん) ばなな	ぎゅうにゅう めろんばん とーすと
13 27	すい	ばんがゆ きぬどうふのペーすと やさいのペーすと うすい やさいじる みるく 160	みるく 200	ばんがゆ きぬどうふのうすくすに 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 とうふのなげっと あーしゅじょー みるく 80	みるく 200 おかし	しょくばん とうふのなげっと あーしゅじょー めろん	ぎゅうにゅう ごまびっぴ おにぎり
14 28	もく	つぶしがゆ しろみざかなのペーすと だいこんのペーすと 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すに だいこんのやわらかに 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すに とまとときゅうりのびくるす みそしる(だいこん) みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん あじのからあげ とまとときゅうりのびくるす みそしる(だいこん・なめこ) ばなな	ぎゅうにゅう あんこくっきー
25	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 やさいじる 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 やさいじる みるく 120	みるく 200	なんはん ひよこまめのきーま きyarっとらべ みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん ひよこまめのきーま きyarっとらべ おれんじ	ぎゅうにゅう れもんけーき
29	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 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 とりればーのうすくすに きゅうりとにんじんのさんばいす みそしる(おくら) みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん ぶたればーのかおりあげ もやしのさんばいす みそしる(おくら・えのき) すいか	ぎゅうにゅう とうもろこし すずかすてら ぼんすけ

★ 8がつ めにゅー ★

2025.08.01

げつ	か	すい	もく	きん	ど
				1	2
				やきそば じゃがばたー ひやし きゅうり すいか	ごはん ぶたにく の ごまてりやき まかろに さらだ みそしる(きりぼし・こまつな) おれんじ
				ぎゅうにゅう ゆで とうもろこし すずかすてら・ぼんすけ	ぎゅうにゅう おーるれーずん ばかうけ せんべい
4	5	6	7	8	9
ごはん ぼーく かれー はわいあん さらだ おれんじ	ひやむぎ ちゃんぷるー もすく の てんぷら ばなな	ごはん ちんじゃおろーすー きりぼしだいこん の さらだ とまといり たまごすーぶ めろん	しょくばん さけ の かわりやき やさい の かれーそてー ばなな	ごはん しのだまき もろへいや の なむる みそしる(なす・ながねぎ) すいか	ごはん とりむね 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)
ぎゅうにゅう りんごぜりー	ぎゅうにゅう 豆花(とうふぁ〜)	ぎゅうにゅう こくとう むしばん	ぎゅうにゅう いなりすし	ぎゅうにゅう さまー すばげていー	ぎゅうにゅう ぶどうばん
11	12	13	14	15	16
	ごはん ひじき いり たまごやき かぼちゃ の ふくめに みそしる(なあまあげ・とうがん) ばなな	ふらんすばん とうふなげっと あーしゅじょー めろん	ごはん あじ の からあげ とまと と きゅうり の ぴくるす みそしる(だいこん・なめこ) ばなな	やきそば じゃがばたー ひやし きゅうり すいか	ごはん ぶたにく の ごまてりやき まかろに さらだ みそしる(きりぼし・こまつな) おれんじ
	ぎゅうにゅう めろんばん とーすと	ぎゅうにゅう ごまびっぴ おにぎり	ぎゅうにゅう あんこ くっきー	ぎゅうにゅう ゆで とうもろこし すずかすてら・ぼんすけ	ぎゅうにゅう おーるれーずん ばかうけ せんべい
18	19	20	21	22	23
ごはん ぼーく かれー はわいあん さらだ おれんじ	ひやむぎ ちゃんぷるー もすく の てんぷら ばなな	ごはん ちんじゃおろーすー きりぼしだいこん の さらだ とまといり たまごすーぶ めろん	しょくばん さけ の かわりやき やさい の かれーそてー ばなな	ごはん しのだまき もろへいや の なむる みそしる(なす・ながねぎ) すいか	ごはん とりむね 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)
ぎゅうにゅう りんごぜりー	ぎゅうにゅう 豆花(とうふぁ〜)	ぎゅうにゅう こくとう むしばん	ぎゅうにゅう いなりすし	ぎゅうにゅう さまー すばげていー	ぎゅうにゅう ぶどうばん
25	26	27	28	29	30
ごはん ひよこまめ の きーま きやろっとらペ おれんじ	ごはん ひじき いり たまごやき かぼちゃ の ふくめに みそしる(なまあげ・とうがん) ばなな	ふらんすばん とうふなげっと あーしゅじょー めろん	ごはん あじ の からあげ とまと と きゅうり の ぴくるす みそしる(だいこん・なめこ) ばなな	ごはん ぶたればー の かおりあげ もやし の さんばいず みそしる(おくら・えのき) すいか	ごはん ぶたにく の ごまてりやき まかろに さらだ みそしる(きりぼし・こまつな) おれんじ
ぎゅうにゅう れもんけーき	ぎゅうにゅう めろんばん とーすと	ぎゅうにゅう ごまびっぴ おにぎり	ぎゅうにゅう あんこ くっきー	ぎゅうにゅう ゆで とうもろこし すずかすてら・ぼんすけ	ぎゅうにゅう おーるれーずん ばかうけ せんべい