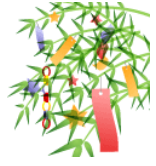




	月	火	水	木	金	土
未満児 主 食 副 食	☆ ~~~~~ 1日の砂糖の適量目安 ~~~~~ ☆ 1歳...4~5g 2~8歳...15g 大人...20g				1 ごはん ・魚のムニエル ・ソーメン風サラダ ・若布の味噌汁 ・パイナップル	2 ごはん ・挽肉そぼろ ・炒り卵 ・青菜のお浸し ・グレープフルーツ
おやつ					・二色だんご ・牛乳	
未満児 主 食 副 食	4 ごはん ・枝豆入り卵焼き ・若布マヨネーズサラダ ・キャベツの味噌汁 ・オレンジ	5 ごはん ・鶏真薯 ・大徳寺和え ・豆麩の味噌汁 ・ミニトマト	6 ごはん ・赤魚の煮付け ・干草和え ・味噌けんちん汁 ・バナナ	7 ごはん ・中華風冷奴 ・ポテトサラダ ・七夕スープ ・メロン ・七夕ゼリー	8 ごはん ・ピーマン肉詰め ・キャベツ信田煮 ・しめたま汁 ・グレープフルーツ	9 手作り弁当の日 ・牛乳
おやつ	・くるみゆべし ・牛乳	・ヨーグルトゼリー ・せんべい	・ずんだだんご ・牛乳	・ナッツクッキー ・牛乳	・フルーツサンド ・牛乳	
未満児 主 食 副 食	11 ごはん ・夏野菜カレー ・マカロニツナサラダ ・きのこスープ ・メロン	12 ごはん ・五目大豆 ・カニの酢の物 ・かぶの味噌汁 ・オレンジ	13 しらすごはん ・あぶたま ・もやしの中華和え ・青菜の味噌汁 ・パイナップル	14 ごはん ・野菜ロールカツ ・ブロッコリーサラダ ・若布スープ ・ミニトマト	15 ごはん ・さばの味噌煮 ・ひじき炒り煮 ・すいとん汁 ・グレープフルーツ	16 ごはん ・変わり納豆 ・なす炒め ・キャベツの味噌汁 ・バナナ
おやつ	・ココアケーキ ・牛乳	・お好み焼き ・牛乳	・フライドポテト ・牛乳	・ストライプゼリー ・せんべい	・豆銀糖 ・牛乳	
未満児 主 食 副 食	18 海の日 	19 ごまごはん ・親子煮 ・春雨の和え物 ・玉ねぎの味噌汁 ・オレンジ	20 ごはん ・ハンバーグ ・青菜のソテー ・人参グラッセ ・なすの味噌汁 ・パイナップル	21 お誕生会 ・うな丼 ・若布の酢味噌和え ・カブ漬け ・そうめん汁 ・すいか	22 ごはん ・肉豆腐 ・コーンサラダ ・小松菜の味噌汁 ・ミニトマト	23 ごはん ・鶏ごま煮 ・玉葱のカレー炒め ・もやしの味噌汁 ・オレンジ
おやつ		・ポテトピザ ・牛乳	・フルーツヨーグルト ・せんべい	・アイス	・ハムサンド ・牛乳	
未満児 主 食 副 食	25 ごはん ・魚の味噌マヨネーズ ・ピーナツ和え ・肉団子中華スープ ・ミニトマト	26 ごはん ・鶏肉のマリネ ・切干サラダ ・カレー汁 ・メロン	27 ごはん ・ベーコンエッグ ・豚肉とピーマンの炒め物 ・南瓜の味噌汁 ・オレンジ	28 ごはん ・なすのミートグラタン ・じゃが芋サラダ ・卵スープ ・パイナップル	29 夕涼み会 ・ごはん ・麻婆豆腐 ・キャベツの甘酢和え ・若布コーンスープ ・グレープフルーツ	30 ごはん ・ハムピカタ ・ツナサラダ ・青菜の味噌汁 ・ミニトマト
おやつ	・南瓜ドーナツ ・牛乳	・小倉蒸しパン ・牛乳	・五平もち ・牛乳	・オレンジゼリー ・せんべい	・ジョア ・せんべい	



夏の飲み物 水分補給に気をつけよう



子ども達は大人よりも多く水分を必要とします。嗜好品である糖分の多い清涼飲料水やスポーツドリンクなどを中心に与えるのではなく、麦茶などの糖分のないものを中心にしましょう。

今月予定給与栄養量

エネルギー : 542 kcal
 たんぱく質 : 19.8g
 脂 肪 : 18.7g

糖分の多い飲み物 飲み過ぎるとなぜいけないの？

- ① 食欲を失わせる甘い飲み物
 食欲を失わせ、タンパク質、脂質、ビタミン、ミネラルの供給源となるおかずの食べられる量が減ってしまいます
- ② 味覚の発達と甘味嗜好
 人間は本能的なエネルギー要求から、甘い物を好む傾向がありますが、他の栄養素を要求する本能はありません。乳幼児から幼児期にかけて、味覚の形成期に強い甘味に慣れさせないようにしましょう

スポーツ飲料と野菜ジュース

糖分は比較的低いのですが、多量のビタミン類が添加されています。ナトリウム、カルシウムの補給にはあまり効果ありません。
 野菜はただ栄養素や繊維をとることではなく、かじる、つぶす、唾液と混ぜるなど、一連の咀嚼力を修得することができます。
 野菜ジュースではそれができません。