

	月	火	水	木	金	土	
以上児 副食 おやつ			☆ 食欲がないときの工夫 ☆ 暑くて食欲がないからと、食事はそうめんだけ・・・ということはありませんか？めん類を食べるならトッピングで具だくさんにする、小鉢を添えるなどの工夫をしましょう。 また、香辛料や酢には食欲増進の効果があります。 肉や野菜がバランス良く食べられるカレーライスをはじめ、サラダや炒めものなどにも香りや酸味をじょうずに取り入れ、栄養を充分にとりましょう！				はんぺんの チーズ焼き 春雨の酢のもの キャベツの味噌汁 ミニトマト
	3	4	5	6	7	8	
副食	ハワイアン ポークソテー 親子サラダ ベーコンスープ グレープフルーツ	かぼちゃオムレツ もやしの炒めもの わかめコンスープ キウイフルーツ	さばの味噌煮 ひじきのごまあえ 豚汁 すいか	肉じゃが いかとわかめの 酢味噌あえ しめじの味噌汁 オレンジ	シーフードカレー マカロニサラダ 野菜ミルクスープ ミニトマト	手作り弁当の日 	
おやつ	フルーツヨーグルト サブレ	しょうゆだんご 牛乳	フレンチトースト 牛乳	バナナケーキ 牛乳	フルーツゼリー せんべい	牛乳	
	10	11	12	13	14	15	
副食	マーボーなす アスパラのサラダ すまし汁 デラウェア	えびと豆腐の ケチャップ煮 信田煮 かきたま汁 メロン	なすとかぼちゃの 揚げ煮 きゅうりの酢味噌あえ 大根汁 パイナップル	焼きししゃも 三色サラダ キャベツの味噌汁 ミニトマト			
おやつ	なべやき 牛乳	芋かりんとう 牛乳	甘食 牛乳	ジョア ビスケット			
	17	18	19	20	21	22	
副食	かにたま ジャーマンポテト もやしと油揚げの 味噌汁 オレンジ	中華ローストチキン 野菜ソテー 五目スープ デラウェア	豆腐のチーズフライ わかめサラダ かぼちゃと いんげんの味噌汁 グレープフルーツ	お誕生会 冷やし中華 かぼちゃ含め煮 枝豆 すいか	魚の照り焼き 生揚げの煮物 お芋のだんご汁 メロン	焼きビーフン オーロラサラダ 高野豆腐の味噌汁 ミニトマト	
おやつ	バナナカスタード せんべい	ひまわりパイ 牛乳	とうもろこし ヤクルト	アイスクリーム	パンナコッタ ビスケット		
	24	25	26	27	28	29	
副食	巣ごもりたまご きんぴらごぼう 春雨スープ パイナップル	カレークッキング 夏野菜カレー しめたま汁 フルーツヨーグルト	マカロニグラタン 大根サラダ たまごスープ オレンジ	八宝菜 きゅうりと春雨の あえもの きのこスープ すいか	さんまの蒲焼き 大徳寺あえ 吉野汁 デラウェア	豚肉の味噌炒め スパゲティソテー 豆腐の味噌汁 グレープフルーツ	
おやつ	ごまだんご 牛乳	スポロン せんべい	ピザトースト 牛乳	ヨーグルトゼリー せんべい	きなこもち 牛乳		
	31						
副食	豆腐のドライカレー ごまもやし コンソメスープ メロン						
おやつ	黒糖入り蒸しパン 牛乳						

ちなみに...

食べもの・飲みもの 水分のじょうずな補給を！

子どもは大人よりも多くの水分を必要とします。特に夏は、体内の水分が汗や尿となってたくさん排出され、水分補給は欠かせません。子どもに与える水分は、**食事ことの汁もの料理がまず第一！** 飲みものは水や麦茶などの糖分のないものを中心にしましょう。糖分の多い清涼飲料やスポーツドリンクなどは、食欲を失わせ味覚の発達を妨げることになります。
大半のスポーツ飲料は、糖や人工甘味料など甘くする添加物が加えられているなど、作られた味になっています。人工的な味に慣れてしまうと、食材の本来の味を見失う危険性があります。自然の味、素材の味そのものの良さを感じるようになるよう、食べるものはもちろん、飲むものも気をつけていきましょう！



- なっちゃん オレンジジュース(500mlペットボトル)
糖分量 … **43.5g** ※ スティックシュガーに換算すると、
おおよそ **15本分** !!
- カルピスウォーター (500mlペットボトル)
糖分量 … **66g** ※ スティックシュガーに換算すると、
おおよそ **22本分** !!

8日(土)は「手作り弁当の日」です。お弁当を忘れずに持たせてください。よろしくお祈りします。