

月	火	水	木	金	土
副食	たまごグラタン ひじきサラダ コーンとキャベツのスープ ミニトマト	肉じゃが わかめの和え物 なめこ汁 ぶどう	ミートローフ じゃがいもサラダ きのこのスープ すいか	かつおの竜田揚げ めかぶの和え物 南瓜といんげんの味噌汁 グレープフルーツ	焼きビーフン きゅうりの酢味噌和え わかめスープ オレンジ
おやつ	杏仁豆腐 せんべい	二色だんご 牛乳	米粉パイナップルケーキ 牛乳	バナナカスタード 麦茶	
7	8	9	10	11 山の日	12 手作り弁当の日
副食	さばの味噌煮 千草和え じゃがいもとキャベツの味噌汁 キウイフルーツ	肉団子あんかけ いんげんのサラダ 春雨スープ オレンジ	かにたま 油揚げと青菜の煮浸し 玉ねぎとわかめの味噌汁 すいか	豆腐ハンバーグ わかめの酢の物 もやしの味噌汁 メロン	牛乳
おやつ	ひまわりパイ 牛乳	ヨーグルトパフェ せんべい	ツナサンド 牛乳	野菜ジュース ビスケット	
14 手作り弁当	15 手作り弁当	16 手作り弁当	17	18	19
副食			豚の角煮 ごまもやし かきたま汁 ぶどう	赤魚の塩焼き 親子サラダ じゃがいもと青菜の味噌汁 オレンジ	炒り豆腐 青菜和え 大根汁 ミニトマト
おやつ			スイートポテト 牛乳	ジャムサンド 牛乳	
21	22	23	24 お誕生会	25	26
副食	親子煮 なす炒め ベーコンスープ メロン	ハムカツ・三色ソテー スパゲティソテー 豆腐とほうれん草の味噌汁 キウイフルーツ	夏野菜カレー オーロラサラダ わかめコーンスープ フルーツポンチ	冷やし中華 かぼちゃの含め煮 枝豆 すいか	鶏味噌焼き 納豆和え すまし汁 オレンジ
おやつ	くるみゆべし 牛乳	ヨーグルトゼリー せんべい	なべやき 牛乳	アイスクリーム	豆銀糖 牛乳
28	29	30	31	今月の予定平均給与栄養量	
副食	ハワイアンポークソテー わかめサラダ コーンポタージュ グレープフルーツ	さんまの蒲焼き チーズサラダ 白菜と人参の味噌汁 パイナップル	ひじきたまご もやしの炒め物 わかめの味噌汁 オレンジ	豆腐のドライカレー ブロッコリーのごま酢和え そうめん汁 すいか	エネルギー … 354kcal たんぱく質 … 15.1g 脂質 … 15.3g
おやつ	五平餅 牛乳	オレンジゼリー せんべい	ごまだんご 牛乳	小倉蒸しパン 牛乳	



### ★ポイント① 「水分補給を十分にしましょう」

水や麦茶を飲みましょう

× 甘い飲み物には注意！

？ 市販品の甘い飲み物には、どのくらいの糖分が含まれている？  
(角砂糖は1個3.5gとして算出)

☆カルピスウォーター  
(500mlペットボトル)



コップ1杯200mlあたり  
砂糖 26g  
→ 角砂糖 7個分

☆なっちゃん  
オレンジジュース  
(500mlペットボトル)



コップ1杯200mlあたり  
砂糖 17g  
→ 角砂糖 5個分

☆ポカリスエット  
(500mlペットボトル)



コップ1杯200mlあたり  
砂糖 12g  
→ 角砂糖 3個分



- ・野菜の収穫を喜び、食べものに関心を持つ。
- ・クッキングを楽しみ、食に対する意欲を高めよう。



砂糖の摂取量は、乳幼児期では1日に15g程度(角砂糖 約4.5個分)が望ましいでしょう。  
カルピスやジュースはコップ1杯で1日の摂取量を超えてしまいますね！！

### ★ポイント② 「1日3食、いろいろなものをバランスよく食べましょう」

夏はエネルギー消費が増えるので、代謝に必要なビタミンB群を補給しましょう。(豚肉・レバー・うなぎなど)  
また、夏野菜にもビタミンなどの栄養素がたっぷり含まれています。体の熱をとり冷やしてくれる食材です。  
(きゅうり、なす、トマト、ピーマンなど)



★毎回の食事に汁物を添えましょう。  
水分補給の役割もします★

### ★ポイント③ 「睡眠時間をしっかりとりましょう」

睡眠不足が続くと疲れも蓄積します。しっかりと眠り、疲れをためないようにしましょう。

