

	月	火	水	木	金	土
未:熱/蛋/脂	463Kcal/16.4g/16.4g	485Kcal/18.7g/15.8g	494Kcal/19.5g/10.8g	493Kcal/19.4g/18.1g	489Kcal/21.0g/16.9g	480Kcal/16.2g/15.0g
以:熱/蛋/脂	386Kcal/17.3g/17.9g	402Kcal/18.3g/17.0g	403Kcal/20.6g/11.3g	408Kcal/18.4g/19.4g	523Kcal/23.0g/15.3g	386Kcal/16.5g/15.2g
未満児 午前おやつ	ぎゅうにゅう(100)	ぎゅうにゅう(100)	ぎゅうにゅう(100)	ぎゅうにゅう(100)	ぎゅうにゅう(100)	ぎゅうにゅう(100)
未満児主食	むぎごはん マーボー豆腐 ほうれんそうのまぐろフレックあえ	むぎごはん いわしのカレーあげ ちゅうかふうきゅうり ミニトマト スープスパゲティ メロン	むぎごはん にくやさいいため さつまいものレモンに ミニトマト なめこじる キウイフルーツ	むぎごはん ピーマンのにくづめやき マカロニサラダ なまあげのみそしる バナナ	むぎごはん ビビンバどん はるさめとにくだんごのスープ すいか お弁当はいりません おしぼりをぬらしてきて下さい さくらすみれ組...箸を持ってきてください	むぎごはん にくみそ豆腐 さつまいものあまに わかめじる バナナ むぎちゃ おせんべい
午後 おやつ	むぎちゃ いもけんぴ ぎゅうにゅう(未100 以200)	むぎちゃ ふかしいも キャンディーチーズ ぎゅうにゅう(未100 以200)	むぎちゃ あずきまっちゃやしケーキ ぎゅうにゅう(未100 以200)	むぎちゃ どうもろこし ぎゅうにゅう(未100 以200)	むぎちゃ バナナブラウニー ミニぎゅうにゅう	むぎちゃ おせんべい
未:熱/蛋/脂		493Kcal/18.5g/11.6g	506Kcal/21.4g/13.1g	459Kcal/14.8g/16.0g		
以:熱/蛋/脂		402Kcal/19.0g/12.2g	425Kcal/20.4g/13.9g	380Kcal/14.5g/18.1g		
未満児 午前おやつ		ぎゅうにゅう(100)	ぎゅうにゅう(100)	ぎゅうにゅう(100)	おせんべい	クッキー
未満児主食	山の日 むぎごはん ぶたレバーのあまからに えのきとオクラのうめあえ かつおふりかけ もやしのみそしる プラム	むぎごはん アジのすみそやき ジャーマンサラダ ようふうそうめん すいか	むぎごはん なつやさいカレー じゃがもちスープ バナナ	むぎごはん 手作り弁当 おかず入りのお弁当と 水筒を持ってきてください おしぼりをぬらしてきてください ゼリー	むぎごはん 手作り弁当 おかず入りのお弁当と 水筒を持ってきてください おしぼりをぬらしてきてください ゼリー	むぎごはん クッキー ぎゅうにゅう
午後 おやつ	むぎちゃ ひじきおにぎり ぎゅうにゅう(未100 以200)	むぎちゃ キャロットむしケーキ ぎゅうにゅう(未100 以200)	むぎちゃ アスパラガスビスケット ぎゅうにゅう(未100 以200)	むぎちゃ おせんべい ぎゅうにゅう	むぎちゃ おせんべい ぎゅうにゅう	
未:熱/蛋/脂		453Kcal/17.1g/16.3g	500Kcal/23.5g/12.0g	461Kcal/22.3g/15.6g	449Kcal/19.9g/16.8g	436Kcal/20.2g/11.0g
以:熱/蛋/脂		375Kcal/17.3g/18.6g	406Kcal/22.0g/12.5g	379Kcal/24.5g/16.0g	393Kcal/23.8g/21.6g	343Kcal/22.3g/10.9g
未満児 午前おやつ	ポーロ	ぎゅうにゅう(100)	ぎゅうにゅう(100)	ぎゅうにゅう(100)	カンパン ぎゅうにゅう(100)	ぎゅうにゅう(100)
未満児主食	手作り弁当 おかず入りのお弁当と 水筒を持ってきてください おしぼりをぬらしてきてください ゼリー	むぎごはん なまあげのコーンやき ぜんまいのもの やきのり わかめじる バナナ	むぎごはん まぐろのなんぶやき パンパキンサラダ キャベツのみそしる ぶどう	むぎごはん チンジャオチキン なっとうサラダ じゃがいものみそしる すいか	むぎごはん カンパン ぎゅうにゅう(100) むぎごはん ハムエッグ マーボーだいこん ミニトマト きのこじる もも	むぎごはん さきみのあまみそいため さつまいものあまに わかめじる バナナ
午後 おやつ	ビスケット ぎゅうにゅう	むぎちゃ チーズじゃがもち ぎゅうにゅう(未100 以200)	むぎちゃ しょうゆだんご ぎゅうにゅう(未100 以200)	むぎちゃ チーズとレーズンのまきあげ ぎゅうにゅう(未100 以200)	むぎちゃ えだまめ ルヴァンクラシカル ぎゅうにゅう(未100 以200)	むぎちゃ アスパラガスビスケット ぎゅうにゅう(未100 以200)
未:熱/蛋/脂	417Kcal/18.7g/11.6g	485Kcal/24.5g/14.6g	487Kcal/22.9g/10.7g	497Kcal/19.6g/10.4g	476Kcal/18.0g/17.6g	425Kcal/20.3g/9.1g
以:熱/蛋/脂	331Kcal/19.3g/12.4g	386Kcal/23.7g/15.2g	387Kcal/21.8g/10.8g	408Kcal/20.7g/10.7g	410Kcal/17.3g/19.2g	332Kcal/22.4g/9.0g
未満児 午前おやつ	ぎゅうにゅう(100)	ぎゅうにゅう(100)	おこさませんべい むぎちゃ	ぎゅうにゅう(100)	ぎゅうにゅう(100)	ぎゅうにゅう(100)
未満児主食	むぎごはん えびだんご ごもくきんぴら おまめのトマトシチュー げんきヨーグルト	むぎごはん さげのしおやき なすいため ミニトマト ねぎとあぶらあげのみそしる ぶどう	むぎごはん ぶりのてりやき こぶきいも ねぎなっとう ぐだくさんじる すいか	むぎごはん ぶたにくのあまからやき きゅうりのおかかあえ ミニトマト わかめスープ ぶどう	むぎごはん やさいオムレツ だいこんとほうれんそうのサラダ キャベツのみそしる キウイフルーツ	むぎごはん さきみのあまみそいため さつまいものあまに わかめじる バナナ
午後 おやつ	むぎちゃ ひやしうどん キャンディーチーズ(以のみ)	むぎちゃ レーズンパン ぎゅうにゅう(未100 以200)	むぎちゃ しらたまフルーツ ジョア(プレーン)	むぎちゃ みそおにぎり ぎゅうにゅう(未100 以200)	むぎちゃ おからスコーン ぎゅうにゅう(未100 以200)	むぎちゃ カンパン ぎゅうにゅう(未100 以200)
未:熱/蛋/脂	473Kcal/16.9g/11.7g	482Kcal/18.5g/14.3g				
以:熱/蛋/脂	401Kcal/18.1g/13.9g	396Kcal/18.5g/15.9g				
未満児 午前おやつ	ぎゅうにゅう(100)	ぎゅうにゅう(100)				
未満児主食	むぎごはん とりにくとなすのあげびたし ほうれんそうのソテー かぶのみそしる バナナ	むぎごはん ツナごはん ぶたにくとだいずのかきあげ かぼちゃキントン たまねぎのみそしる ぶどう				
午後 おやつ	むぎちゃ ピーマンごはんおにぎり 未:むぎちゃ 以:ぎゅうにゅう(100)	むぎちゃ ポテトピザ ぎゅうにゅう(未100 以200)				

本格的な夏!!暑いときには冷たいものが欲しくなりますね。食事時間に影響しないよう、食べすぎ飲みすぎには注意しましょう。

今回は、飲み物による砂糖の量を紹介します。(角砂糖1こ5g)

- ポカリスエット(500ml): 6.2個分
- グリーンダカラ(600ml): 5.2個分
- 三ツ矢サイダー(500ml): 11個分
- いろはす(みかん)(555ml): 5.1個分
- ヤクルト(65ml): 2.3個分
- コーラ(350ml): 7.9個分

甘いものとりすぎは、肥満・虫歯・偏食へとつながります...

