

日	曜	1・2歳午前おやつ		昼食	3時おやつ	栄養価(幼児)	
						エネルギー 脂質	タンパク質
2	月	牛乳	木の葉 せんべい	ごはん 野菜たっぷりマーボー スティック野菜 すまし汁	フルーツポンチ スティックチー ズ	495 Kcal 8 g	15.4 g
3	火	牛乳	たべっこ BABY	米粉ロールパン 鶏肉のバーベキューソース だいこんサラダ コーン スープ	麦茶 枝豆 せんべい	360 Kcal 15.4 g	16.9 g
4	水	牛乳	ざらめ せんべい	<お誕生会>わかめごはん 鮭フライ ポイルキャベツ トマト すまし 汁 スイカ	牛乳 イチゴの米粉蒸しパン	575 Kcal 14.9 g	25.8 g
5	木	ぶどうジュース	スティック チーズ	そぼろ丼 ブロッコリー(マヨドレ) 冬瓜スープ	牛乳 もちもちドーナツ	488 Kcal 24.2 g	22.9 g
6	金	牛乳	クラッカー	米粉ロールパン タンドリーチキン フレンチサラダ キノコスープ	麦茶 五平餅	378 Kcal 17.3 g	17.8 g
7	土	牛乳	ざらめ せんべい	野菜ラーメン 果物	ケチャップおにぎり スティックチーズ	431 Kcal 6.1 g	18.2 g
10	火	牛乳	たべっこ BABY	ごはん 鮭の西京焼き 青菜とコーンのソテー 人参スープ	牛乳 マカロニきな粉	462 Kcal 21.4 g	24.6 g
11	水	牛乳	ざらめ せんべい	冷やし野菜うどん かぼちゃの甘煮	チーズおにぎり 浅漬けきゅうり	406 Kcal 5.1 g	17.8 g
12	木	ぶどうジュース	スティック チーズ	豚丼 ブロッコリーおかか和え みそ汁	牛乳 スコーン	514 Kcal 17.2 g	22.9 g
13	金	牛乳	クラッカー	夏野菜カレー しゃきしゃき野菜サラダ	麦茶 おはぎ(きな粉)	360 Kcal 10.8 g	13.8 g
14	土	牛乳	ざらめ せんべい	チキンピラフ 中華風スープ 果物	麦茶 ヨーグルト和え	384 Kcal 5.9 g	10.2 g
16	月	牛乳	木の葉 せんべい	ごはん 野菜たっぷりマーボー スティック野菜 すまし汁	フルーツポンチ スティックチー ズ	495 Kcal 8.1 g	15.4 g
17	火	牛乳	たべっこ BABY	米粉ロールパン 鶏肉のバーベキューソース だいこんサラダ コーン スープ	おかかおにぎり 浅漬けきゅう り	360 Kcal 15.4 g	16.9 g
18	水	牛乳	ざらめ せんべい	ごはん 松風焼き ゆかり和え みそ汁	ぶどうゼリー らふく	516 Kcal 17.5 g	22.1 g
19	木	ぶどうジュース	スティック チーズ	そぼろ丼 ブロッコリー(マヨドレ) 冬瓜スープ	牛乳 もちもちドーナツ	488 Kcal 24.2 g	22.9 g
20	金	牛乳	クラッカー	米粉ロールパン タンドリーチキン フレンチサラダ キノコスープ	麦茶 五平餅	381 Kcal 16.5 g	18.9 g
21	土	牛乳	ざらめ せんべい	野菜ラーメン 果物	ケチャップおにぎり スティックチーズ	450 Kcal 8.4 g	22.2 g
23	月	牛乳	木の葉 せんべい	ごはん 鶏肉のみそ焼き もやしの香り and え すまし汁	麦茶 夏野菜のペンネ	393 Kcal 16 g	21.4 g
24	火	牛乳	たべっこ BABY	ごはん 鮭の西京焼き 青菜とコーンのソテー 人参スープ	牛乳 マカロニきな粉	469 Kcal 16.2 g	28.8 g
25	水	牛乳	ざらめ せんべい	冷やし野菜うどん かぼちゃの甘煮	チーズおにぎり 浅漬けきゅうり	411 Kcal 4.7 g	18.3 g
26	木	ぶどうジュース	スティック チーズ	豚丼 ブロッコリーおかか和え みそ汁	牛乳 スコーン	514 Kcal 17.2 g	22.9 g
27	金	牛乳	クラッカー	夏野菜カレー しゃきしゃき野菜サラダ	リンゴゼリー らふく	350 Kcal 12.5 g	13.7 g
28	土	牛乳	ざらめ せんべい	チキンピラフ 中華風スープ 果物	麦茶 ヨーグルト和え	417 Kcal 12.5 g	13.7 g
30	月	牛乳	木の葉 せんべい	ごはん 松風焼き ゆかり和え みそ汁	牛乳 米粉蒸しケーキ	516 Kcal 17.5 g	22.1 g
31	火	牛乳	たべっこ BABY	米粉ロールパン ハンバーグ カラフル炒め 水菜スープ	梅カツオおにぎり 浅漬けきゅう り	394 Kcal 16.4 g	17.5 g

## 冷たい物の食べ過ぎ・ 飲み過ぎに注意!

暑いとつい手が出てしまう冷たい物ですが、冷たい物の取り過ぎは、お腹を冷やして様々なトラブルを招きます。特にアイスクリームや炭酸飲料には砂糖が多く含まれ食欲不振の原因にもなるため注意しましょう。



## 夏場に 食欲増進する食事

夏は暑さで食欲が減退しがちです。夏バテを防ぐためにも、カレー粉や梅、レモンなどの酸味を使って、食欲増進を図りましょう。スパイスは風味を増すだけでなく、食欲増進や消化をよくするなど、さまざまな効果があります。



日	曜	午前おやつ	昼食	3時おやつ
2	月	牛乳 星っこ	ご飯 夏野菜たっぷりマーボー スティック野菜 すまし汁	牛乳 野菜ぞうすい みそ汁
3	火	牛乳 たべっこ BABY	米粉ロール 鶏肉煮 野菜スープ	牛乳 おかかおにぎり みそ汁
4	水	牛乳 プレーン ポーロ	わかめごはん 鮭の塩焼き ポイルきゃべつ ポイルトマト みそ汁	牛乳 米粉の蒸しケーキ 野菜トマトスープ
5	木	牛乳 かぼちゃ ポーロ	そぼろ丼 ブロッコリーのおかか和え 冬瓜スープ	牛乳 人参ご飯 すまし汁
6	金	牛乳 クラッカー	米粉ロール タンドリーチキン フレンチサラダ わかめスープ	牛乳 鶏肉と人参のおかゆ みそ汁
7	土	牛乳 プレーン ポーロ	冷やしうどん リンゴ	牛乳 野菜粥 みそ汁
10	火	牛乳 たべっこ BABY	ご飯 鮭の西京焼き お浸し キャベツのスープ	牛乳 マカロニきな粉和え みそ汁
11	水	牛乳 プレーン ポーロ	野菜うどん 野菜煮	牛乳 そぼろおにぎり 野菜のスープ
12	木	牛乳 かぼちゃ ポーロ	豚丼 塩茹でブロッコリー みそ汁	牛乳 鶏雑炊 すまし汁
13	金	牛乳 クラッカー	ご飯 野菜のクリーム煮 シャキシャキ野菜サラダ	牛乳 ノリ粥 みそ汁
14	土	牛乳 プレーン ポーロ	鶏がゆ 青梗菜のスープ リンゴ	牛乳 わかめ粥 みそ汁
16	月	牛乳 星っこ	ご飯 夏野菜たっぷりマーボー スティック野菜 すまし汁	牛乳 野菜ぞうすい みそ汁
17	火	牛乳 たべっこ BABY	米粉ロール 鶏肉煮 野菜スープ	牛乳 おかかおにぎり みそ汁
18	水	牛乳 プレーン ポーロ	ご飯 豆腐のあんかけ ゆかり和え みそ汁	牛乳 鶏がゆ 野菜のスープ
19	木	牛乳 かぼちゃ ポーロ	そぼろ丼 ブロッコリーのおかか和え 冬瓜スープ	牛乳 人参ご飯 すまし汁
20	金	牛乳 クラッカー	米粉ロール タンドリーチキン フレンチサラダ わかめスープ	牛乳 鶏肉と人参のおかゆ みそ汁
21	土	牛乳 プレーン ポーロ	冷やしうどん リンゴ	牛乳 野菜粥 みそ汁
23	月	牛乳 星っこ	ご飯 鶏肉と人参の煮物 もやしの香り and え すまし汁	牛乳 夏野菜のミートパンネ スープ
24	火	牛乳 たべっこ BABY	ご飯 鮭の西京焼き お浸し キャベツのスープ	牛乳 マカロニきな粉和え みそ汁
25	水	牛乳 プレーン ポーロ	野菜うどん 野菜煮	牛乳 そぼろおにぎり 野菜のスープ
26	木	牛乳 かぼちゃ ポーロ	豚丼 塩茹でブロッコリー みそ汁	牛乳 鶏雑炊 すまし汁
27	金	牛乳 クラッカー	軟飯 野菜のクリーム煮 シャキシャキ野菜サラダ	牛乳 ノリ粥 みそ汁
28	土	牛乳 プレーン ポーロ	鶏がゆ 青梗菜のスープ リンゴ	牛乳 わかめ粥 みそ汁
30	月	牛乳 星っこ	ご飯 豆腐のあんかけ ゆかり和え みそ汁	牛乳 かぼちゃのケーキ 野菜スープ
31	火	牛乳 たべっこ BABY	米粉ロール 鶏肉と野菜の煮物 ノリ和え すまし汁	牛乳 おかかおにぎり みそ汁

## 冷たい物の食べ過ぎ・ 飲み過ぎに注意!

暑いとつい手が出てしまう冷たい物ですが、冷たい物の取り過ぎは、お腹を冷やして様々なトラブルを招きます。特にアイスクリームや炭酸飲料には砂糖が多く含まれ食欲不振の原因にもなるため注意しましょう。



## 夏場に 食欲増進する食事

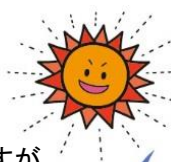
夏は暑さで食欲が減退しがちです。夏バテを防ぐためにも、カレー粉や梅、レモンなどの酸味を使って、食欲増進を図りましょう。スパイスは風味を増すだけでなく、食欲増進や消化をよくするなど、さまざまな効果があります。



日	曜	午前食	午後食
2	月	全粥 夏野菜たっぷりマーボー ポイル野菜 すまし汁	野菜ぞうすい みそ汁 ミルク
3	火	米粉ロール牛乳浸し 鶏肉煮 野菜スープ	おかか粥 みそ汁 ミルク
4	水	わかめ粥 鮭の塩焼き ポイルきゃべつ ポイルトマト みそ汁	米粉の蒸しケーキ 野菜トマトスープ ミルク
5	木	そぼろ丼 ブロッコリーのおかか煮 冬瓜スープ	人参がゆ すまし汁 ミルク
6	金	米粉ロール牛乳浸し 鶏肉のオニオンソース 野菜煮 わかめスープ	鶏肉と人参のおかゆ みそ汁 ミルク
7	土	冷やしうどん リンゴ	野菜粥 みそ汁 ミルク
10	火	軟飯 鮭と人参の炒め煮 お浸し キャベツのスープ	きな粉粥 みそ汁 ミルク
11	水	野菜うどん 野菜煮	そぼろ粥 野菜のスープ ミルク
12	木	豚丼 鶏肉と玉葱の煮物 みそ汁	鶏雑炊 すまし汁 ミルク
13	金	軟飯 野菜のクリーム煮 スティック野菜	ノリ粥 みそ汁 ミルク
14	土	鶏がゆ 青梗菜のスープ リンゴ	わかめ粥 みそ汁 ミルク
16	月	全粥 夏野菜たっぷりマーボー ポイル野菜 すまし汁	野菜ぞうすい みそ汁 ミルク
17	火	米粉ロール牛乳浸し 鶏肉煮 野菜スープ	おかか粥 みそ汁 ミルク
18	水	全粥 豆腐のあんかけ 野菜煮 みそ汁	鶏粥 野菜スープ ミルク
19	木	そぼろ丼 ブロッコリーのおかか煮 冬瓜スープ	人参がゆ すまし汁 ミルク
20	金	米粉ロール牛乳浸し 鶏肉のオニオンソース 野菜煮 わかめスープ	鶏肉と人参のおかゆ みそ汁 ミルク
21	土	冷やしうどん リンゴ	野菜粥 みそ汁 ミルク
23	月	全粥 鶏肉と人参の煮物 青菜と人参の煮びたし すまし汁	牛乳 夏野菜粥 みそ汁 ミルク
24	火	軟飯 鮭と人参の炒め煮 お浸し キャベツのスープ	きな粉粥 みそ汁 ミルク
25	水	野菜うどん 野菜煮	そぼろ粥 野菜のスープ ミルク
26	木	豚丼 鶏肉と玉葱の煮物 みそ汁	鶏雑炊 すまし汁 ミルク
27	金	軟飯 野菜のクリーム煮 スティック野菜	ノリ粥 みそ汁 ミルク
28	土	鶏がゆ 青梗菜のスープ リンゴ	わかめ粥 みそ汁 ミルク
30	月	軟飯 豆腐のあんかけ 野菜煮 みそ汁	牛乳 かぼちゃのケーキ 野菜スープ ミルク
31	火	米粉ロール 鶏肉と野菜の煮物 ノリ和え すまし汁	牛乳 おかか粥 みそ汁 ミルク

## 冷たい物の食べ過ぎ・ 飲み過ぎに注意!

暑いとつい手が出てしまう冷たい物ですが、冷たい物の取り過ぎは、お腹を冷やして様々なトラブルを招きます。特にアイスクリームや炭酸飲料には砂糖が多く含まれ食欲不振の原因にもなるため注意しましょう。



## 夏場に 食欲増進する食事

夏は暑さで食欲が減退しがちです。夏バテを防ぐためにも、カレー粉や梅、レモンなどの酸味を使って、食欲増進を図りましょう。スパイスは風味を増すだけでなく、食欲増進や消化をよくするなど、さまざまな効果があります。

