



8月 ごはんだより(乳アレルギー)



2024年 8月 北里保育園

日付	曜日	おひるごはん		三色食品群			3時おやつ
				あか	きいろ	みどり	
1	木	ぶた丼 みそ汁	ポテトサラダ	ぶた肉	米・じゃが芋	玉ねぎ・しいたけ・きゅうり 人参・ほうれん草	すいか
2	金	ゆかりごはん ブロッコリーサラダ	焼きそば すまし汁	ぶた肉	米・麵 コーン	キャベツ・人参・もやし ねぎ・ブロッコリー 赤ピーマン	パイ ゼリー
5	月	ごはん じゃが芋のきんぴら	ますのパン粉焼き みそ汁	ます	米・じゃが芋	人参・ほうれん草・玉ねぎ 里芋	五平餅
6	火	ごはん ねばねばサラダ	白身魚フライ みそ汁	たら	米	トマト・長芋・オクラ 小松菜・しめじ・人参	いちご ゼリー
7	水	ごはん チンゲン菜のごま和え	サバの味噌焼き すまし汁	サバ	米・麩	人参・チンゲン菜 ほうれん草・玉ねぎ	大学芋
8	木	ごはん ピーマンのじゃこ炒め 梨	とりの照り焼き みそ汁	とり肉 じゃこ	米	ピーマン・人参・玉ねぎ 小松菜・梨	星たべよ
9	金	ごはん いんげんのごま和え	ぶた肉のしょうが焼き みそ汁	ぶた肉	米	玉ねぎ・人参・いんげん かぼちゃ・大根の葉	青りんご ゼリー
13	火	ごはん キャベツのゆかり和え	チキンチャップ みそ汁	とり肉	米・豆腐	キャベツ・人参・玉ねぎ 小松菜・トマト	満月ボン
14	水	ごはん きゅうりともやしのごま和え	あじの磯辺焼き みそ汁	あじ	米	きゅうり・もやし・人参 ほうれん草・かぼちゃ	ぼたぼた やき
15	木	ごはん だいこんサラダ	ほきのマヨ焼き みそ汁	ほき	米・麩	大根・人参・大根の葉 しめじ	ソフト サラダ
16	金	ごはん ブロッコリーのおかか和え	かぼちゃコロッケ みそ汁	かぼちゃ コロッケ	米	ブロッコリー・人参・玉ねぎ 小松菜	たべっこ パイビー
19	月	ごはん マカロニサラダ	赤魚のみぞれ煮 みそ汁	赤魚	米・コーン マカロニ	大根・人参・きゅうり 玉ねぎ	おふラスク
20	火	わかめごはん たらの天ぷら	冷やし中華 バナナ	チキンフレーク たら	米・麵	チンゲン菜：えのき・バナナ	マカロニ きなこ
21	水	ごはん かぼちゃの甘煮	ほきの若草焼き みそ汁	ほき	米・コーン	かぼちゃ・チンゲン菜 人参・えのき	オレンジ ゼリー
22	木	ハヤシライス オレンジ	キャベツサラダ	牛肉	米	マッシュルーム・人参 オレンジ・玉ねぎ・キャベツ 黄ピーマン	ごま クッキー
23	金	ごはん いんげんのおかか和え	春巻き スープ	春巻き	米	いんげん・人参・小松菜 しめじ	ジャム サンド
26	月	ごはん しゅうまい	ポトフ ブロッコリーサラダ	とり肉 しゅうまい	米・じゃが芋 コーン	キャベツ・玉ねぎ・人参 ブロッコリー	さつまい 蒸しパン
27	火	ごはん 春雨サラダ	白身魚フライ みそ汁	たら	米・春雨 コーン	人参・きゅうり・しいたけ 玉ねぎ	ポテト チップ風
28	水	ごはん なすとかぼちゃの煮物	とりのマヨ焼き みそ汁	とり肉	米	キャベツ・人参・かぼちゃ 玉ねぎ・しめじ	ぶどう ゼリー
29	木	ごはん ほうれん草ときのこのごま和え	肉じゃが みそ汁	牛肉	米・じゃが芋	玉ねぎ・人参・ほうれん草 えのき・大根の葉	きなこ餅
30	金	☆誕生日会☆ ごはん ジャーマンポテト スープ	ハンバーグ ブロッコリーサラダ ゼリー	牛肉・ぶた肉	米・じゃが芋	玉ねぎ・ブロッコリー 人参・キャベツ	誕生日 ケーキ



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。





8月 ごはんだより(卵アレルギー)



2024年 8月 北里保育園

日付	曜日	おひるごはん		三色食品群			3時おやつ
				あか	きいろ	みどり	
1	木	ぶた丼 みそ汁	ポテトサラダ	ぶた肉	米・じゃが芋	玉ねぎ・しいたけ・きゅうり 人参・ほうれん草	すいか
2	金	ゆかりごはん ブロッコリーサラダ	焼きそば すまし汁	ぶた肉	米・麺 コーン	キャベツ・人参・もやし ねぎ・ブロッコリー 赤ピーマン	パイ ゼリー
5	月	ごはん じゃが芋のきんぴら	ますのパン粉焼き みそ汁	ます	米・じゃが芋	人参・ほうれん草・玉ねぎ 里芋	五平餅
6	火	ごはん ねばねばサラダ	白身魚フライ みそ汁	たら	米	トマト・長芋・オクラ 小松菜・しめじ・人参	いちご ゼリー
7	水	ごはん チンゲン菜のごま和え	サバの味噌焼き すまし汁	サバ	米・麩	人参・チンゲン菜 ほうれん草・玉ねぎ	大学芋
8	木	ごはん ピーマンのじゃこ炒め 梨	とりの照り焼き みそ汁	とり肉 じゃこ	米	ピーマン・人参・玉ねぎ 小松菜・梨	星たべよ
9	金	ごはん いんげんのごま和え	ぶた肉のしょうが焼き みそ汁	ぶた肉	米	玉ねぎ・人参・いんげん かぼちゃ・大根の葉	青りんご ゼリー
13	火	ごはん キャベツのゆかり和え	チキンチャップ みそ汁	とり肉	米・豆腐	キャベツ・人参・玉ねぎ 小松菜・トマト	満月ボン
14	水	ごはん きゅうりともやしのごま和え	あじの磯辺焼き みそ汁	あじ	米	きゅうり・もやし・人参 ほうれん草・かぼちゃ	ぼたぼた やき
15	木	ごはん だいこんサラダ	ほきのマヨ焼き みそ汁	ほき	米・麩	大根・人参・大根の葉 しめじ	ソフト サラダ
16	金	ごはん ブロッコリーのおかか和え	かぼちゃコロッケ みそ汁	かぼちゃ コロッケ	米	ブロッコリー・人参・玉ねぎ 小松菜	たべっこ パイビー
19	月	ごはん マカロニサラダ	赤魚のみぞれ煮 みそ汁	赤魚	米・コーン マカロニ	大根・人参・きゅうり 玉ねぎ	おふラスク
20	火	わかめごはん たらの天ぷら	冷やし中華 バナナ	チキンフレーク たら	米・麺	チンゲン菜・えのき・バナナ	マカロニ きなこ
21	水	ごはん かぼちゃの甘煮	ほきの若草焼き みそ汁	ほき	米・コーン	かぼちゃ・チンゲン菜 人参・えのき	オレンジ ゼリー
22	木	ハヤシライス オレンジ	キャベツサラダ	牛肉	米	マッシュルーム・人参 オレンジ・玉ねぎ・キャベツ 黄ピーマン	ごま クッキー
23	金	ごはん いんげんのおかか和え	春巻き スープ	春巻き	米	いんげん・人参・小松菜 しめじ	ジャム サンド
26	月	ごはん しゅうまい	ポトフ ブロッコリーサラダ	とり肉 しゅうまい	米・じゃが芋 コーン	キャベツ・玉ねぎ・人参 ブロッコリー	さつま芋 蒸しパン
27	火	ごはん 春雨サラダ	白身魚フライ みそ汁	たら	米・春雨 コーン	人参・きゅうり・しいたけ 玉ねぎ	ポテト チップ風
28	水	ごはん なすとかぼちゃの煮物	とりのマヨ焼き みそ汁	とり肉	米	キャベツ・人参・かぼちゃ 玉ねぎ・しめじ	ぶどう ゼリー
29	木	ごはん ほうれん草ときのこのごま和え	肉じゃが みそ汁	牛肉	米・じゃが芋	玉ねぎ・人参・ほうれん草 えのき・大根の葉	きなこ餅
30	金	☆誕生日会☆ ごはん ジャーマンポテト スープ	ハンバーグ ブロッコリーサラダ ゼリー	牛肉・ぶた肉	米・じゃが芋	玉ねぎ・ブロッコリー 人参・キャベツ	誕生日 ケーキ



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。





8月ごはんだよ (未満児・卵アレルギー)



2024年 8月 北里保育園

日付	曜日	おひるごはん		三色食品群			10時おやつ	3時おやつ
				あか	きいろ	みどり		
1	木	ぶた丼 みそ汁	ポテトサラダ	ぶた肉	米・じゃが芋	玉ねぎ・しいたけ・きゅうり 人参・ほうれん草	ハッピー ターン	すいか
2	金	ゆかりごはん ブロッコリーサラダ	焼きそば すまし汁	ぶた肉	米・麵 コーン	キャベツ・人参・もやし ねぎ・ブロッコリー 赤ピーマン	満月ボン	パイン ゼリー
5	月	ごはん じゃが芋のきんぴら	ますのパン粉焼き みそ汁	ます	米・じゃが芋	人参・ほうれん草・玉ねぎ 里芋	ソフト サラダ	五平餅
6	火	ごはん ねばねばサラダ	白身魚フライ みそ汁	たら	米	トマト・長芋・オクラ 小松菜・しめじ・人参	ぼたぼた やき	いちご ゼリー
7	水	ごはん チンゲン菜のごま和え	サバの味噌焼き すまし汁	サバ	米・麩	人参・チンゲン菜 ほうれん草・玉ねぎ	満月ボン	大学芋
8	木	ごはん ピーマンのじゃこ炒め 梨	とりの照り焼き みそ汁	とり肉 じゃこ	米	ピーマン・人参・玉ねぎ 小松菜・梨	コーン フレーク	星たべよ
9	金	ごはん いんげんのごま和え	ぶた肉のしょうが焼き みそ汁	ぶた肉	米	玉ねぎ・人参・いんげん かぼちゃ・大根の葉	アンパンマン せんべい	青りんご ゼリー
13	火	ごはん キャベツのゆかり和え	チキンチャップ みそ汁	とり肉	米・豆腐	キャベツ・人参・玉ねぎ 小松菜・トマト	ソフト サラダ	満月ボン
14	水	ごはん きゅうりともやしのごま和え	あじの磯辺焼き みそ汁	あじ	米	きゅうり・もやし・人参 ほうれん草・かぼちゃ	ハッピー ターン	ぼたぼた やき
15	木	ごはん だいこんサラダ	ほきのマヨ焼き みそ汁	ほき	米・麩	大根・人参・大根の葉 しめじ	たべっこ ベイビー	ソフト サラダ
16	金	ごはん ブロッコリーのおかか和え	かぼちゃコロッケ みそ汁	かぼちゃ コロッケ	米	ブロッコリー・人参・玉ねぎ 小松菜	ぼたぼた やき	たべっこ ベイビー
19	月	ごはん マカロニサラダ	赤魚のみぞれ煮 みそ汁	赤魚	米・コーン マカロニ	大根・人参・きゅうり 玉ねぎ	アンパンマン せんべい	おふラスク
20	火	わかめごはん たらの天ぷら	冷やし中華 バナナ	チキンフレーク たら	米・麵	チンゲン菜：えのき・バナナ	満月ボン	マカロニ きなこ
21	水	ごはん かぼちゃの甘煮	ほきの若草焼き みそ汁	ほき	米・コーン	かぼちゃ・チンゲン菜 人参・えのき	ぼたぼた やき	オレンジ ゼリー
22	木	ハヤシライス オレンジ	キャベツサラダ	牛肉	米	マッシュルーム・人参 オレンジ・玉ねぎ・キャベツ 黄ピーマン	ソフト サラダ	ごま クッキー
23	金	ごはん いんげんのおかか和え	春巻き スープ	春巻き	米	いんげん・人参・小松菜 しめじ	コーン フレーク	ジャム サンド
26	月	ごはん しゅうまい	ポトフ ブロッコリーサラダ	とり肉 しゅうまい	米・じゃが芋 コーン	キャベツ・玉ねぎ・人参 ブロッコリー	アンパンマン せんべい	さつま芋 蒸しパン
27	火	ごはん 春雨サラダ	白身魚フライ みそ汁	たら	米・春雨 コーン	人参・きゅうり・しいたけ 玉ねぎ	ぼたぼた やき	ポテト チップ風
28	水	ごはん なすとかぼちゃの煮物	とりのマヨ焼き みそ汁	とり肉	米	キャベツ・人参・かぼちゃ 玉ねぎ・しめじ	たべっこ ベイビー	ぶどう ゼリー
29	木	ごはん ほうれん草ときのこのごま和え	肉じゃが みそ汁	牛肉	米・じゃが芋	玉ねぎ・人参・ほうれん草 えのき・大根の葉	ハッピー ターン	きなこ餅
30	金	☆誕生日会☆ ごはん ジャーマンポテト スープ	ハンバーグ ブロッコリーサラダ ゼリー	牛肉・ぶた肉	米・じゃが芋	玉ねぎ・ブロッコリー 人参・キャベツ	ソフト サラダ	誕生日 ケーキ



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。





8月ごはんだより(未満児・青魚アレルギー)



2024年 8月 北里保育園

日付	曜日	おひるごはん		三色食品群			10時おやつ	3時おやつ
				あか	きいろ	みどり		
1	木	ぶた丼 みそ汁	ポテトサラダ	ぶた肉	米・じゃが芋	玉ねぎ・しいたけ・きゅうり 人参・ほうれん草	ハッピー ターン	すいか
2	金	ゆかりごはん ブロッコリーサラダ	焼きそば すまし汁	ぶた肉	米・麵 コーン	キャベツ・人参・もやし ねぎ・ブロッコリー 赤ピーマン	満月ボン	パイン ゼリー
5	月	ごはん じゃが芋のきんぴら	ますのパン粉焼き みそ汁	ます	米・じゃが芋	人参・ほうれん草・玉ねぎ 里芋	ソフト サラダ	五平餅
6	火	ごはん ねばねばサラダ	白身魚フライ みそ汁	たら	米	トマト・長芋・オクラ 小松菜・しめじ・人参	ぼたぼた やき	いちご ゼリー
7	水	ごはん チンゲン菜のごま和え	白身魚の味噌焼き すまし汁	カレー	米・麩	人参・チンゲン菜 ほうれん草・玉ねぎ	満月ボン	大学芋
8	木	ごはん ピーマンのじゃこ炒め 梨	とりの照り焼き みそ汁	とり肉 じゃこ	米	ピーマン・人参・玉ねぎ 小松菜・梨	コーン フレーク	星たべよ
9	金	ごはん いんげんのごま和え	ぶた肉のしょうが焼き みそ汁	ぶた肉	米	玉ねぎ・人参・いんげん かぼちゃ・大根の葉	アンパンマン せんべい	青りんご ゼリー
13	火	ごはん キャベツのゆかり和え	チキンチャップ みそ汁	とり肉	米・豆腐	キャベツ・人参・玉ねぎ 小松菜・トマト	ソフト サラダ	満月ボン
14	水	ごはん きゅうりともやしのごま和え	たらの磯辺焼き みそ汁	たら	米	きゅうり・もやし・人参 ほうれん草・かぼちゃ	ハッピー ターン	ぼたぼた やき
15	木	ごはん だいこんサラダ	ほきのマヨ焼き みそ汁	ほき	米・麩	大根・人参・大根の葉 しめじ	たべっこ ベイビー	ソフト サラダ
16	金	ごはん ブロッコリーのおかか和え	かぼちゃコロッケ みそ汁	かぼちゃ コロッケ	米	ブロッコリー・人参・玉ねぎ 小松菜	ぼたぼた やき	たべっこ ベイビー
19	月	ごはん マカロニサラダ	赤魚のみぞれ煮 みそ汁	赤魚	米・コーン マカロニ	大根・人参・きゅうり 玉ねぎ	アンパンマン せんべい	おふラスク
20	火	わかめごはん たらの天ぷら	冷やし中華 バナナ	チキンフレーク たら	米・麵	チンゲン菜：えのき・バナナ	満月ボン	マカロニ きなこ
21	水	ごはん かぼちゃの甘煮	ほきの若草焼き みそ汁	ほき	米・コーン	かぼちゃ・チンゲン菜 人参・えのき	ぼたぼた やき	オレンジ ゼリー
22	木	ハヤシライス オレンジ	キャベツサラダ	牛肉	米	マッシュルーム・人参 オレンジ・玉ねぎ・キャベツ 黄ピーマン	ソフト サラダ	ごま クッキー
23	金	ごはん いんげんのおかか和え	春巻き スープ	春巻き	米	いんげん・人参・小松菜 しめじ	コーン フレーク	ジャム サンド
26	月	ごはん しゅうまい	ポトフ ブロッコリーサラダ	とり肉 しゅうまい	米・じゃが芋 コーン	キャベツ・玉ねぎ・人参 ブロッコリー	アンパンマン せんべい	さつま芋 蒸しパン
27	火	ごはん 春雨サラダ	白身魚フライ みそ汁	たら	米・春雨 コーン	人参・きゅうり・しいたけ 玉ねぎ	ぼたぼた やき	ポテト チップ風
28	水	ごはん なすとかぼちゃの煮物	とりのマヨ焼き みそ汁	とり肉	米	キャベツ・人参・かぼちゃ 玉ねぎ・しめじ	たべっこ ベイビー	ぶどう ゼリー
29	木	ごはん ほうれん草ときのこのごま和え	肉じゃが みそ汁	牛肉	米・じゃが芋	玉ねぎ・人参・ほうれん草 えのき・大根の葉	ハッピー ターン	きなこ餅
30	金	☆誕生日会☆ ごはん ジャーマンポテト スープ	ハンバーグ ブロッコリーサラダ ゼリー	牛肉・ぶた肉	米・じゃが芋	玉ねぎ・ブロッコリー 人参・キャベツ	ソフト サラダ	誕生日 ケーキ



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。





8月ごはんだより(未満児・小麦アレルギー)



2024年 8月 北里保育園

日付	曜日	おひるごはん		三色食品群			10時おやつ	3時おやつ
				あか	きいろ	みどり		
1	木	ぶた丼 みそ汁	ポテトサラダ	ぶた肉	米・じゃが芋	玉ねぎ・しいたけ・きゅうり 人参・ほうれん草	ハッピー ターン	すいか
2	金	ゆかりごはん ブロッコリーサラダ	やさい炒め かきたま汁	ぶた肉・たまご	米・コーン	キャベツ・人参・もやし ねぎ・ブロッコリー 赤ピーマン	白い風船	バニラ アイス
5	月	ごはん じゃが芋のきんぴら	ますのマヨ焼き みそ汁	ます	米・じゃが芋	人参・ほうれん草・玉ねぎ 里芋	たまご ポーロ	五平餅
6	火	ごはん ねばねばサラダ	たららの塩焼き みそ汁	たら	米	トマト・長芋・オクラ 小松菜・しめじ・人参	ハイハイン	いちご ババロア
7	水	ごはん チンゲン菜のごま和え	サバの味噌焼き すまし汁	サバ	米	人参・チンゲン菜 ほうれん草・玉ねぎ	ほうれん草と 小松菜せんべい	大学芋
8	木	ごはん ピーマンのじゃこ炒め 梨	とりの照り焼き みそ汁	とり肉 じゃこ	米	ピーマン・人参・玉ねぎ 小松菜・梨	コーン フレーク	野菜 ハイハイン
9	金	ごはん いんげんのごま和え	ぶた肉のしょうが焼き みそ汁	ぶた肉	米	玉ねぎ・人参・いんげん かぼちゃ・大根の葉	小魚せんべい	青りんご ゼリー
13	火	ごはん キャベツのゆかり和え	チキンチャップ みそ汁	とり肉	米・豆腐	キャベツ・人参・玉ねぎ 小松菜・トマト	ソフト サラダ	ハイハイン
14	水	ごはん きゅうりともやしのごま和え	あじの磯辺焼き みそ汁	あじ	米	きゅうり・もやし・人参 ほうれん草・かぼちゃ	ハッピー ターン	小魚せんべ い
15	木	ごはん だいこんサラダ	ほきのマヨ焼き みそ汁	ほき	米	大根・人参・大根の葉 しめじ	しらすと わかめせんべい	ソフト サラダ
16	金	ごはん ブロッコリーのおかか和え	ささみの炒め物 みそ汁	ささみ	米	ブロッコリー・人参・玉ねぎ 小松菜	ハイハイン	ほうれん草と 小松菜せんべい
19	月	ごはん やさいサラダ	赤魚のみぞれ煮 みそ汁	赤魚	米・コーン	大根・人参・きゅうり 玉ねぎ	白い風船	ハイハイン
20	火	わかめごはん ほうれん草のナムル	たららのオーロラソースかけ みそ汁	たら	米	チンゲン菜：えのき ほうれん草・大根・人参	ハイハイン	しらすと わかめせんべい
21	水	ごはん かぼちゃの甘煮	ほきの若草焼き みそ汁	ほき	米・コーン	かぼちゃ・チンゲン菜 人参・えのき	小魚せんべい	みかん フルーチェ
22	木	ハヤシライス オレンジ	キャベツサラダ	牛肉	米	マッシュルーム・人参 オレンジ・玉ねぎ・キャベツ 黄ピーマン	たまご ポーロ	ほうれん草と 小松菜せんべい
23	金	ごはん いんげんのおかか和え	とりのマヨ焼き スープ	とり肉	米	いんげん・人参・小松菜 しめじ	コーン フレーク	シュガー トースト
26	月	ごはん しゅうまい	ポトフ ブロッコリーサラダ	とり肉 しゅうまい	米・じゃが芋 コーン	キャベツ・玉ねぎ・人参 ブロッコリー	ほうれん草と 小松菜せんべい	さつま芋 蒸しパン
27	火	ごはん 春雨サラダ	たららの塩焼き みそ汁	たら	米・春雨 コーン	人参・きゅうり・しいたけ 玉ねぎ	野菜 ハイハイン	ポテト チップ風
28	水	ごはん なすとかぼちゃの煮物	とりのマヨ焼き みそ汁	とり肉	米	キャベツ・人参・かぼちゃ 玉ねぎ・しめじ	しらすと わかめせんべい	ぶどう ゼリー
29	木	ごはん ほうれん草ときのこのごま和え	肉じゃが みそ汁	牛肉	米・じゃが芋	玉ねぎ・人参・ほうれん草 えのき・大根の葉	ハッピー ターン	きなこ餅
30	金	☆誕生日会☆ ごはん ジャーマンポテト スープ	ハンバーグ ブロッコリーサラダ ゼリー	牛肉・ぶた肉	米・じゃが芋	玉ねぎ・ブロッコリー 人参・キャベツ	ソフト サラダ	誕生日 ケーキ



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。





8月 ごはんだより (中期・小麦アレルギー)



2024年 8月 北里保育園

日付	曜日	おひるごはん		三色食品群			10時おやつ	3時おやつ
				あか	きいろ	みどり		
1	木	なんはん じゃがいもの煮物	さかなの煮物 みそ汁	あかうお	米・じゃが芋	玉ねぎ・人参・ほうれん草	しらすとわかめ せんべい	ハイハイ
2	金	なんはん ブロッコリーの煮物	ささみの煮物 すまし汁	ささみ	米	キャベツ・人参・玉ねぎ ブロッコリー・赤ピーマン	ほうれん草と 小松菜せんべい	小魚 せんべい
5	月	なんはん じゃがいもの煮物	さかなの煮物 みそ汁	ます	米・じゃが芋	人参・ほうれん草・玉ねぎ	野菜 ハイハイ	ハイハイ
6	火	なんはん オクラの煮物	たららの煮物 みそ汁	たら	米	オクラ・人参・小松菜	ハイハイ	しらすとわかめ せんべい
7	水	なんはん チンゲン菜の煮物	白身魚の煮物 すまし汁	かれい	米	人参・チンゲン菜 ほうれん草・玉ねぎ	ほうれん草と 小松菜せんべい	蒸し さつまいも
8	木	なんはん ピーマンの煮物	とり肉の煮物 みそ汁	とり肉	米	インゲン・ピーマン・人参 玉ねぎ	しらすとわかめ せんべい	野菜 ハイハイ
9	金	なんはん インゲンの煮物	ささみの煮物 みそ汁	ささみ	米	人参・インゲン・大根の葉 玉ねぎ	小魚 せんべい	ほうれん草と小 松菜せんべい
13	火	なんはん キャベツの煮物	とり肉の煮物 みそ汁	とり肉	米	玉ねぎ・キャベツ・人参 小松菜	野菜 ハイハイ	ハイハイ
14	水	なんはん 野菜と豆腐の煮物	さかなの煮物 みそ汁	かれい	米・豆腐	人参・きゅうり・もやし ほうれん草	ハイハイ	小魚 せんべい
15	木	なんはん だいごんの煮物	さかなの煮物 みそ汁	ほき	米	ほうれん草・大根・人参 玉ねぎ	しらすとわかめ せんべい	野菜 ハイハイ
16	金	なんはん ブロッコリーの煮物	ささみの煮物 みそ汁	ささみ	米・じゃが芋	ブロッコリー・人参・玉ねぎ	ハイハイ	ほうれん草と 小松菜せんべい
19	月	なんはん 野菜の煮物	さかなの煮物 みそ汁	あかうお	米・コーン	インゲン・人参・玉ねぎ	ほうれん草と 小松菜せんべい	ハイハイ
20	火	なんはん ほうれん草と大根の煮物	白身魚の煮物 みそ汁	たら	米	オクラ・ほうれん草・人参 大根・チンゲン菜	ハイハイ	しらすとわかめ せんべい
21	水	なんはん かぼちゃの煮物	さかなの煮物 みそ汁	ほき	米・コーン	小松菜・かぼちゃ・人参 チンゲン菜	小魚 せんべい	野菜 ハイハイ
22	木	なんはん キャベツの煮物	ささみの煮物 みそ汁	ささみ	米	玉ねぎ・キャベツ・人参 黄ピーマン	ハイハイ	ほうれん草と 小松菜せんべい
23	金	なんはん インゲンの煮物	お肉の煮物 スープ	とり肉	米	大根・人参・インゲン 小松菜	野菜 ハイハイ	小魚 せんべい
26	月	なんはん ブロッコリーの煮物	とり肉の煮物 みそ汁	とり肉	米・コーン じゃが芋	人参・ブロッコリー キャベツ・玉ねぎ	ほうれん草と 小松菜せんべい	ハイハイ
27	火	なんはん やさいの煮物	白身魚の煮物 みそ汁	たら	米・春雨 じゃが芋 コーン	人参・玉ねぎ	野菜 ハイハイ	蒸し じゃがいも
28	水	なんはん かぼちゃの煮物	とり肉の煮物 みそ汁	とり肉	米	インゲン・かぼちゃ・玉ねぎ 玉ねぎ・人参	しらすとわかめ せんべい	ハイハイ
29	木	なんはん ほうれん草の煮物	さかなの煮物 みそ汁	かれい	米・じゃが芋	玉ねぎ・ほうれん草・人参 大根の葉	小魚 せんべい	ほうれん草と 小松菜せんべい
30	金	なんはん やさいの煮物	ささみの煮物 スープ	ささみ	米・じゃが芋 コーン	キャベツ・人参・玉ねぎ ブロッコリー	ハイハイ	野菜 ハイハイ

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。

