



8月ごはんだよ！(完了期)

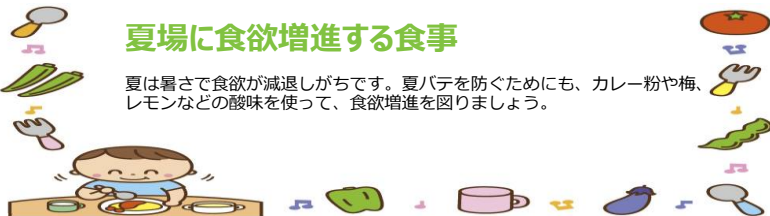


2024年 8月 北里保育園

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 ポテトサラダ	ぶた肉の煮物 みそ汁	ぶた肉	米・じゃが芋	玉ねぎ・人参・ほうれん草	ウエハース	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	ますの塩焼き みそ汁	ます	米・じゃが芋	人参・ほうれん草・玉ねぎ	ウエハース	ハイハイ
6	火	なんはん オクラの煮物	さかなの煮物 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	ぶた肉の煮物 みそ汁	ぶた肉	米	人参・インゲン・大根の葉 玉ねぎ	小魚 せんべい	ウエハース
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 きゅうりともやしのサラダ	かれいの塩焼き みそ汁	かれい	米	人参・きゅうり・もやし ほうれん草	ウエハース	小魚 せんべい
15	木	なんはん だいごんの煮物	ほきの塩焼き 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 ブロッコリーのおかか和え	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	ほきの塩焼き 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 キャベツのサラダ	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	ウエハース	ほうれん草と 小松菜せんべい
23	金	なんはん インゲンのおかか和え	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 ブロッコリーのサラダ	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 春雨の煮物	たらの塩焼き 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・しめじ	しらすとわかめ せんべい	ウエハース
29	木	なんはん ほうれん草の和え物	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。





8月 ごはん だより (後期)

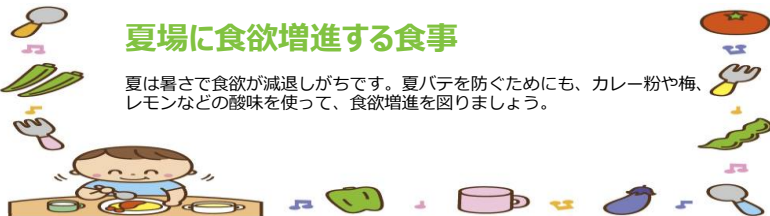


2024年 8月 北里保育園

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	ぶた肉の煮物 みそ汁	ぶた肉	米・じゃが芋	玉ねぎ・人参・ほうれん草	ウエハース	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	ウエハース	ハイハイ
6	火	なんはん オクラの煮物	さかなの煮物 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	ぶた肉の煮物 みそ汁	ぶた肉	米	人参・インゲン・大根の葉 玉ねぎ	小魚 せんべい	ウエハース
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 もやしの煮物	さかなの煮物 みそ汁	かれい	米	人参・きゅうり・もやし ほうれん草	ウエハース	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	ウエハース	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 春雨の煮物	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・しめじ	しらすとわかめ せんべい	ウエハース
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。





8月 ごはん だより (中期)



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	ウエハース	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	ウエハース	ハイハイ
6	火	なんはん オクラの煮物	さかなの煮物 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	ウエハース
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	白身魚の煮物 みそ汁	かれい	米・豆腐	人参・きゅうり・もやし ほうれん草	ウエハース	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	ウエハース	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	ウエハース
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。

