

## 8月 ご は ん だ よ り (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			2時かやつ
				あか	きいろ	みどり	・10時おやつ	3時おやつ
1	木	なんはん ポテト <del>サ</del> 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	ハイハイン
			ささみの煮物					
2	金	なんはん		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
		ブロッコリーの煮物	すまし汁					
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	ハイハイン
		なんはん	 さかなの煮物					しらすとわかめ
6	火	オクラの煮物	みそ汁	たら	米	オクラ・人参・小松菜	ハイハイン	せんべい
		なんはん	白身魚の煮物			人参・チンゲン菜		
7	水	チンゲン菜の煮物	すまし汁	かれい	米	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
							3 12011-0110	0.000
8	木	なんはん	とり肉の煮物	とり肉	*	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 ハイハイン
		ピーマンの煮物	みそ汁					
9	金	なんはん	ぶた肉の煮物	ぶた肉	*	人参・インゲン・大根の葉 玉ねぎ	小魚 せんべい	ウエハース
		インゲンの煮物	みそ汁					
13	火	なんはん	とり肉の煮物	とり肉	*	玉ねぎ・キャベツ・人参 小松菜	野菜 ハイハイン	ハイハイン
		キャベツの煮物	みそ汁					
14	水	なんはん	かれいの塩焼き	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
17	73.	きゅうりともやしのサラダ	みそ汁	75 4 20 .	木			
1.	木	なんはん	ほきの塩焼き	ほき	*	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 ハイハイン
15		だいこんの煮物	みそ汁					
	金	なんはん	ささみの煮物	ささみ	米・じゃが芋	ブロッコリー・人参・玉ねぎ	ハイハイン	ほうれん草と
16		ブロッコリーのおかか和え	みそ汁					小松菜せんべい
	月	なんはん	さかなの煮物	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	ハイハイン
19		野菜の煮物	みそ汁					
	火	なんはん	 白身魚の煮物		*	オクラ・ほうれん草・人参 大根・チンゲン菜	ハイハイン	しらすとわかめ せんべい
20		ほうれん草と大根の煮物	みそ汁	たら				
		なんはん	ほきの塩焼き			小松芸 かげもっ しゃ		m2 ***
21	水	かぼちゃの煮物	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 ハイハイン
22	木	なんはん	ささみの煮物	ささみ	*	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
		キャベツのサラダ	みそ汁					
23	金	なんはん	お肉の煮物	とり肉	*	大根・人参・インゲン 小松菜	野菜 ハイハイン	小魚 せんべい
		インゲンのおかか和え	スープ					
26	月	なんはん	とり肉の煮物	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	ハイハイン
		ブロッコリーのサラダ	みそ汁					
27	火	なんはん	たらの塩焼き	たら	米・春雨 じゃが芋 コーン	人参・玉ねぎ	野菜 ハイハイン	蒸し じゃがいも
2,		春雨の煮物	みそ汁	(-,-,-				
20	水	なんはん	とり肉の煮物	L to the	*	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
28		かぼちゃの煮物	みそ汁	とり肉				
		なんはん	さかなの煮物	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
29	木	ほうれん草の和え物	みそ汁					
		なんはん	ささみの煮物		米・じゃが芋コーン	キャベツ・人参・玉ねぎ ブロッコリー	ハイハイン	野菜 ハイハイン
30	金			ささみ				
		やさいの煮物	スープ					



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	おひとろづける		三色食品群			つ味さかつ	
		おひるごはん		あか	きいろ	みどり	. 10時おやつ	3時おやつ
1	木	なんはん	ぶた肉の煮物	ぶた肉	米・じゃが芋	玉ねぎ・人参・ほうれん草	ウエハース	ハイハイン
	71	じゃがいもの煮物	みそ汁	20/214				
2	金	なんはん	ささみの煮物	<b>++</b> 2.	*	キャベツ・人参・玉ねぎ	ほうれん草と 小松菜せんべい	小魚 せんべい
2	並	ブロッコリーの煮物	すまし汁	ささみ		ブロッコリー・赤ピーマン		
_		なんはん	さかなの煮物	++	米・じゃが芋	人参・ほうれん草・玉ねぎ	ウエハース	ハイハイン
5	月	じゃがいもの煮物	みそ汁	ます				
_	火	なんはん	さかなの煮物	+ 5	*	オクラ・人参・小松菜	ハイハイン	しらすとわかめ せんべい
6		オクラの煮物	みそ汁	たら				
7	水	なんはん	白身魚の煮物	total	*	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
7		チンゲン菜の煮物	すまし汁	かれい				
_	木	なんはん	とり肉の煮物		*	インゲン・ピーマン・人参 玉ねぎ	しらすとわかめ	野菜 ハイハイン
8		ピーマンの煮物	みそ汁	とり肉			せんべい	
9	_	なんはん	ぶた肉の煮物		*	人参・インゲン・大根の葉 玉ねぎ	小魚 せんべい	ウエハース
	金	インゲンの煮物	みそ汁	ぶた肉				
13	_	なんはん	とり肉の煮物		*	玉ねぎ・キャベツ・人参 小松菜	野菜 ハイハイン	ハイハイン
	火	キャベツの煮物	みそ汁	とり肉				
		なんはん	さかなの煮物		*	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
14	水	もやしの煮物	みそ汁	かれい				
		なんはん	さかなの煮物		*	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 ハイハイン
15	木	だいこんの煮物	みそ汁	ほき				
	金	なんはん	ささみの煮物		米・じゃが芋	ブロッコリー・人参・玉ねぎ	ハイハイン	ほうれん草と
16		ブロッコリーの煮物	みそ汁	ささみ				小松菜せんべい
	月	なんはん	さかなの煮物		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	ハイハイン
19		野菜の煮物	みそ汁	あかうお				
	火	なんはん	白身魚の煮物		*	オクラ・ほうれん草・人参 大根・チンゲン菜	ハイハイン	しらすとわかめ せんべい
20		ほうれん草と大根の煮物	みそ汁	たら				
	水	なんはん	さかなの煮物		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 ハイハイン
21		かぼちゃの煮物	みそ汁	ほき				
	木	なんはん	ささみの煮物		*	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
22		キャベツの煮物	みそ汁	ささみ				
	金	なんはん	お肉の煮物		*	大根・人参・インゲン 小松菜	野菜 ハイハイン	小魚 せんべい
23		インゲンの煮物	スープ	とり肉				
	_	なんはん	とり肉の煮物		米・コーン じゃが芋	人参・ブロッコリー	ほうれん草と 小松菜せんべい	ハイハイン
26	月	ブロッコリーの煮物	みそ汁	とり肉		キャベツ・玉ねぎ		
_		なんはん	白身魚の煮物		米・春雨 じゃが芋 コーン	人参・玉ねぎ	野菜 ハイハイン	蒸し じゃがいも
27	火	春雨の煮物	みそ汁	たら				
	水	なんはん	とり肉の煮物		************************************	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
28		かぼちゃの煮物	みそ汁	とり肉				
		なんはん			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
29	木	ほうれん草の煮物	みそ汁	かれい				
30		なんはん	 ささみの煮物		米・じゃが芋コーン	キャベツ・人参・玉ねぎ ブロッコリー	ハイハイン	m
	金			ささみ				野菜 ハイハイン
		やさいの煮物	スープ					ハイハイン





















### 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			3時おやつ
				あか	あか きいろ みどり			
1	木	なんはん	さかなの煮物	あかうお	米・じゃが芋	玉ねぎ・人参・ほうれん草	ウエハース	ハイハイン
		じゃがいもの煮物	みそ汁					
2	金	なんはん	ささみの煮物	ささみ	*	キャベツ・人参・玉ねぎ	ほうれん草と	小魚
	並	ブロッコリーの煮物	すまし汁	200		ブロッコリー・赤ピーマン	小松菜せんべい	せんべい
5	月	なんはん	さかなの煮物	++	米・じゃが芋	人参・ほうれん草・玉ねぎ	ウエハース	ハイハイン
		じゃがいもの煮物	みそ汁	ます				
6	火	なんはん	さかなの煮物	+ 5	*	オクラ・人参・小松菜	ハイハイン	しらすとわかめ せんべい
		オクラの煮物	みそ汁	たら				
7	水	なんはん	白身魚の煮物	Luda .	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
		チンゲン菜の煮物	すまし汁	かれい				
8	木	なんはん	とり肉の煮物		*	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 ハイハイン
		ピーマンの煮物	みそ汁	とり肉				
9	_	なんはん	ささみの煮物		*	人参・インゲン・大根の葉 玉ねぎ	小魚 せんべい	ウエハース
	金	インゲンの煮物	みそ汁	ささみ				
13		なんはん	とり肉の煮物		*	玉ねぎ・キャベツ・人参 小松菜	野菜 ハイハイン	ハイハイン
	火	キャベツの煮物	みそ汁	とり肉				
14		なんはん	白身魚の煮物		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
	水	野菜と豆腐の煮物	みそ汁	かれい				
		なんはん	さかなの煮物		*	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 ハイハイン
15	木	だいこんの煮物	みそ汁	ほき				
		なんはん	ささみの煮物		米・じゃが芋	ブロッコリー・人参・玉ねぎ	ハイハイン	ほうれん草と 小松菜せんべい
16	金	ブロッコリーの煮物	みそ汁	ささみ				
		なんはん	 さかなの煮物		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	ハイハイン
19	月	野菜の煮物	みそ汁	あかうお				
		なんはん	 白身魚の煮物		*	オクラ・ほうれん草・人参 大根・チンゲン菜	ハイハイン	しらすとわかめ せんべい
20	火	ほうれん草と大根の煮物	みそ汁	たら				
		なんはん	さかなの煮物		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 ハイハイン
21	水	かぼちゃの煮物	みそ汁	ほき				
		なんはん	ささみの煮物		*	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
22	木	キャベツの煮物	みそ汁	ささみ				
		なんはん	お肉の煮物		*	大根・人参・インゲン 小松菜	野菜 ハイハイン	小魚 せんべい
23	金	インゲンの煮物	スープ	とり肉				
	月	なんはん	とり肉の煮物		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	ハイハイン
26		ブロッコリーの煮物	みそ汁	とり肉				
		なんはん	白身魚の煮物		米・春雨 じゃが芋	人参・玉ねぎ	野菜 ハイハイン	蒸し じゃがいも
27	火	やさいの煮物	みそ汁	たら				
28	水	なんはん	とり肉の煮物		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
		かぼちゃの煮物	みそ汁	とり肉				
29		なんはん	  さかなの煮物		米・じゃが芋	玉ねぎ・ほうれん草・人参 大根の葉	.1. 24	(I=tr / # !
	木	ほうれん草の煮物	みそ汁	かれい			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	ささみの煮物	ささみ	米・じゃが芋	キャベツ・人参・玉ねぎ	ハイハイン	野菜 ハイハイン
		やさいの煮物	スープ		コーン	ブロッコリー		ハコハイン



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。















