



8月 ごはんだより



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 かきたま汁	卵・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	バニラ アイス
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	メンチカツ みそ汁	メンチカツ	米	トマト・長芋・オクラ 小松菜・しめじ・人参	いちご ハバロア
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・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	ちょぼちょぼ クッキー
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	ムーン ライト
15	木	ごはん だいこんサラダ	ほきのチーマヨ焼き 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	ささみフリッター みそ汁	ささみ	米	ブロッコリー・人参・玉ねぎ 小松菜	マリー ビスケット
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 ちくわの磯辺あげ	冷やし中華 バナナ	チキンフレーク たまご・ちくわ	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	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	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	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	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	とりのチーマヨ焼き 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(1・2歳)



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 かきたま汁	卵・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	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	たまご ボーロ	五平餅
6	火	ごはん ねばねばサラダ	メンチカツ みそ汁	メンチカツ	米	トマト・長芋・オクラ 小松菜・しめじ・人参	ムーンライト クッキー	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・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	ちよぼちよぼ クッキー
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	ムーン ライト
15	木	ごはん だいこんサラダ	ほきのチーマヨ焼き みそ汁	ほき	米・麩	大根・人参・大根の葉 しめじ	たべっこ どうぶつ	ソフト サラダ
16	金	ごはん ブロッコリーのおかか和え	ささみフリッター みそ汁	ささみ	米	ブロッコリー・人参・玉ねぎ 小松菜	ぼたぼた やき	マリー ビスケット
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	白い風船	おふラスク
20	火	わかめごはん ちくわの磯辺あげ	冷やし中華 バナナ	チキンフレーク たまご・ちくわ	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	ムーンライト クッキー	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 ボーロ	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	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	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	とりのチーマヨ焼き 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 どうぶつ	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。

