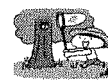




8月 ごはんだより(完了期)



2025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	15時おやつ
			あか	きいろ	みどり		
1	金	なんはん 春雨サラダ 煮魚(鰯) すまし汁(じゃが芋、キャベツ)	鰯	米 じゃが芋 春雨	青梗菜、人参、胡瓜、 キャベツ	マンナ ウエハース	南瓜人参 リング
4	月	なんはん ブロッコリーのマヨ和え 豚肉と野菜の煮物 みそ汁(法蓮草、豆腐)	豚肉、豆腐	米 さつま芋	玉葱、人参、ブロッコリー、 黄ピーマン、法蓮草	たまご ボーロ	ちょぼちょぼ クッキー
5	火	なんはん 南瓜の甘煮 鶏肉の照り煮 みそ汁(小松菜、人参)	鶏肉	米 南瓜	キャベツ、玉葱、人参、 いんげん、小松菜	コーン フレーク	法蓮草 と小松菜 せんべい
6	水	なんはん オクラのお浸し 筑前煮風煮物 みそ汁(玉葱、キャベツ)	鶏肉	米 里芋	大根、人参、いんげん、 オクラ、玉葱、キャベツ	たべっこ ベイビー	麩の ラスク
7	木	なんはん キャベツのゆかり和え 鰯の味噌煮 すまし汁(豆腐、大根)	鰯、豆腐	米	青梗菜、キャベツ、人参、 大根	アンパンマン せんべい	マンナ ウエハース
8	金	なんはん ピーマンのじゃこ煮 煮魚(鰯) みそ汁(じゃが芋、小松菜)	鰯、しらす	米 じゃが芋	人参、ピーマン、小松菜	満月ボン	苺の ムース
12	火	なんはん 法蓮草のお浸し 鶏肉とじゃが芋の煮物 みそ汁(豆腐、キャベツ)	鶏肉、豆腐	米 じゃが芋	玉葱、人参、法蓮草、 キャベツ	マンナ ウエハース	しらす わかめ せんべい
13	水	なんはん ブロッコリーのマヨサラダ 豚肉のケチャップ煮 みかん缶	豚肉	米	キャベツ、玉葱、人参、 ブロッコリー、みかん	白い 風船	法蓮草 と小松菜 せんべい
14	木	なんはん いんげんの和え物 豚肉と野菜の炒め煮 みそ汁(さつま芋、キャベツ)	豚肉	米 さつま芋	玉葱、青梗菜、赤ピーマン、 いんげん、人参、キャベツ	たまご ボーロ	小魚 せんべい
15	金	なんはん 大根と胡瓜のマヨ和え 肉じゃが みそ汁(法蓮草、豆腐)	鶏肉、豆腐	米 じゃが芋	玉葱、人参、大根、 胡瓜、法蓮草	ムーン ライト	南瓜人参 リング
18	月	なんはん キャベツのマヨ和え 煮魚(鰯) みそ汁(里芋、人参)	鰯	米 里芋	法蓮草、キャベツ、人参 赤ピーマン、コーン	法蓮草 と小松菜 せんべい	満月ボン
19	火	ゆかりなんはん 南瓜の甘煮 豚肉の旨煮 すまし汁(青梗菜、玉葱)	豚肉	米 南瓜	キャベツ、大根、人参、 青梗菜、玉葱	アンパンマン せんべい	すいか
20	水	なんはん じゃが芋の金平風 鰯のみぞれ煮 みそ汁(豆腐、人参)	鰯、豆腐	米 じゃが芋	大根、小松菜、人参	たべっこ ベイビー	五平餅
21	木	なんはん スパゲッティサラダ 鶏肉のトマト煮 みそ汁(白菜、大根の葉)	鶏肉	米 じゃが芋 スパゲッティ	玉葱、人参、トマト、 胡瓜、白菜、大根の葉	コーン フレーク	青りんご ゼリー
22	金	なんはん 法蓮草の煮浸し 麻婆豆腐 すまし汁(里芋、キャベツ)	豆腐、豚肉	米 里芋	玉葱、人参、葱、 法蓮草、キャベツ	しらす わかめ せんべい	ツナサンド
25	月	なんはん キャベツのマヨ和え 肉じゃが 季節の果物(梨)	豚肉	米 じゃが芋	玉葱、人参、キャベツ、 コーン、梨	たまご ボーロ	バーム クーヘン
26	火	なんはん 法蓮草の煮浸し 鶏肉と野菜の煮物 みそ汁(豆腐、さつま芋)	鶏肉、豆腐	米 さつま芋	大根、いんげん、人参、 法蓮草	小魚 せんべい	みかん フルーチェ
27	水	ゆかりなんはん じゃが芋の煮物 煮魚(鰯) みそ汁(大根、青梗菜)	鰯	米 じゃが芋	いんげん、人参、 青梗菜、大根	たべっこ ベイビー	マカロニ きなこ
28	木	なんはん キャベツの煮浸し 鰯の味噌煮 すまし汁(青梗菜、豆腐)	鰯、豆腐	米 南瓜	キャベツ、人参、 青梗菜	白い 風船	大学芋
29	金	なんはん ブロッコリーサラダ 鶏肉と豆腐の煮物 すまし汁(キャベツ、法蓮草)	鶏肉、豆腐	米 じゃが芋	人参、ブロッコリー、 コーン、キャベツ、法蓮草	マンナ ウエハース	誕生日 ケーキ

～お盆には精進料理を～

行事の由来

お盆は祖先の霊をまつる行事です。
きゅうりやなすに割りばしを刺して飾る物は馬や牛と
され、先祖が天から帰ってくる際に乗る物を表して
います。

お盆の行事食

お盆には、肉や魚を避け、野菜・穀類・山菜・豆類など
を中心とした精進料理を食べます。精進料理は、ビタミ
ンやミネラルなどを多く含むので、健康維持にも役立ち
ます。



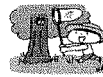
水分補給で熱中症予防を

熱中症は、夏の強い陽ざしの下での激しい
運動や作業中だけでなく、室内で起こるこ
ともあります。この時期は、汗をかくこと
を意識して水分をとるように心がけましょ
う。のどの渇きを感じなくても、こまめな
水分補給が重要です。すぐに飲めるよう
に、つねにそばに置いておくのも良いです
ね。また、扇風機やエアコンで室内温度を管理
するなど、環境への注意も大切です。食事
には、汁物や水分の多い野菜・果物を積極
的にとり入れましょう。





8月 ごはんだより(後期)



2025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	15時おやつ
				あか	さいろ	みどり		
1	金	なんはん 大根と人参の煮物	煮魚(鰯) すまし汁(じゃが芋、キャベツ)	鰯	米 じゃが芋	青梗菜、人参、大根、 キャベツ	マンナ ウエハース	南瓜人参 リング
4	月	なんはん ブロッコリーの煮物	豚肉と野菜の煮物 みそ汁(法蓮草、豆腐)	豚肉、豆腐	米 さつまい	玉葱、人参、ブロッコリー、 黄ピーマン、法蓮草	たまご ボーロ	しらす わかめ せんべい
5	火	なんはん 南瓜の甘煮	鶏肉の照り煮 みそ汁(小松菜、人参)	鶏肉	米 南瓜	キャベツ、玉葱、人参、 いんげん、小松菜	ハイハイ	法蓮草 と小松菜 せんべい
6	水	なんはん 煮奴	筑前煮風煮物 みそ汁(玉葱、キャベツ)	鶏肉、豆腐	米 里芋	大根、人参、いんげん、 玉葱、キャベツ	小魚 せんべい	蒸し さつまい
7	木	なんはん キャベツの煮物	鰯の味噌煮 すまし汁(豆腐、大根)	鰯、豆腐	米	青梗菜、キャベツ、人参、 大根	アンパンマン せんべい	マンナ ウエハース
8	金	なんはん ピーマンのじゃこ煮	煮魚(鰯) みそ汁(じゃが芋、小松菜)	鰯、しらす	米 じゃが芋	人参、ピーマン、小松菜	南瓜人参 リング	野菜 ハイハイ
12	火	なんはん 法蓮草の煮浸し	鶏肉とじゃが芋の煮物 みそ汁(豆腐、キャベツ)	鶏肉、豆腐	米 じゃが芋	玉葱、人参、法蓮草、 キャベツ	マンナ ウエハース	しらす わかめ せんべい
13	水	なんはん ブロッコリーの煮物	豚肉の煮物 みそ汁(南瓜、大根の葉)	豚肉	米 南瓜	キャベツ、玉葱、人参、 ブロッコリー、大根の葉	白い 風船	法蓮草 と小松菜 せんべい
14	木	なんはん いんげんの煮物	豚肉と野菜の炒め煮 みそ汁(さつまい、キャベツ)	豚肉	米 さつまい	玉葱、青梗菜、赤ピーマン、 いんげん、人参、キャベツ	たまご ボーロ	小魚 せんべい
15	金	なんはん 大根と小松菜の煮物	肉じゃが みそ汁(法蓮草、豆腐)	鶏肉、豆腐	米 じゃが芋	玉葱、人参、大根、 小松菜、法蓮草	ハイハイ	南瓜人参 リング
18	月	なんはん キャベツとコーンの煮物	煮魚(鰯) みそ汁(里芋、人参)	鰯	米 里芋	法蓮草、キャベツ、人参、 コーン	法蓮草 と小松菜 せんべい	野菜 ハイハイ
19	火	なんはん 南瓜の甘煮	豚肉の旨煮 すまし汁(青梗菜、玉葱)	豚肉	米 南瓜	キャベツ、大根、人参、 青梗菜、玉葱	アンパンマン せんべい	小魚 せんべい
20	水	なんはん じゃが芋の金平風	鰯のみぞれ煮 みそ汁(豆腐、人参)	鰯、豆腐	米 じゃが芋	大根、小松菜、人参	ハイハイ	マンナ ウエハース
21	木	なんはん 青梗菜と豆腐の煮物	鶏肉のトマト煮 みそ汁(白菜、大根の葉)	鶏肉、豆腐	米 じゃが芋	玉葱、人参、白菜、 大根の葉、青梗菜	南瓜人参 リング	粉ふき芋
22	金	なんはん 法蓮草の煮浸し	麻婆豆腐 すまし汁(里芋、キャベツ)	豆腐、豚肉	米 里芋	玉葱、人参、葱、 法蓮草、キャベツ	しらす わかめ せんべい	野菜 ハイハイ
25	月	なんはん キャベツの煮物	肉じゃが みそ汁(南瓜、大根)	豚肉	米 じゃが芋 南瓜	玉葱、人参、キャベツ、 コーン、大根	たまご ボーロ	マンナ ウエハース
26	火	なんはん 法蓮草の煮浸し	鶏肉と野菜の煮物 みそ汁(豆腐、さつまい)	鶏肉、豆腐	米 さつまい	大根、いんげん、人参、 法蓮草	小魚 せんべい	ハイハイ
27	水	なんはん じゃが芋の煮物	煮魚(鰯) みそ汁(大根、青梗菜)	鰯	米 じゃが芋	いんげん、人参、 青梗菜、大根	しらす わかめ せんべい	法蓮草 と小松菜 せんべい
28	木	なんはん キャベツの煮浸し	鰯の味噌煮 すまし汁(青梗菜、豆腐)	鰯、豆腐	米 南瓜	キャベツ、人参、 青梗菜	白い 風船	さつまい の甘煮
29	金	なんはん ブロッコリーの煮物	鶏肉と豆腐の煮物 すまし汁(キャベツ、法蓮草)	鶏肉、豆腐	米 じゃが芋	人参、ブロッコリー、 キャベツ、法蓮草	マンナ ウエハース	野菜 ハイハイ

～お盆には精進料理を～

行事の由来

お盆は祖先の霊をまつる行事です。
きゅうりやなすに割りばしを刺して飾る物は馬や牛と
され、先祖が天から帰ってくる際に乗る物を表して
います。

お盆の行事食

お盆には、肉や魚を避け、野菜・穀類・山菜・豆類など
を中心とした精進料理を食べます。精進料理は、ビタミ
ンやミネラルなどを多く含むので、健康維持にも役立ち
ます。



水分補給で熱中症予防を

熱中症は、夏の強い陽ざしの下での激しい
運動や作業中だけでなく、室内で起こるこ
ともあります。この時期は、汗をかくこと
を意識して水分をとるように心がけましょ
う。のどの渇きを感じなくても、こまめな
水分補給が重要です。すぐに飲めるように
つねにそばに置いておくのも良いですね。
また、扇風機やエアコンで室内温度を管理
するなど、環境への注意も大切です。食事
には、汁物や水分の多い野菜・果物を積極
的にとり入れましょう。

