



8月 ごはんだより



2025年 8月 北里保育園

日付	曜日	おひるごはん		三色食品群			15時おやつ
				あか	きいろ	みどり	
1	金	ごはん 春雨サラダ	白身魚のフライ 具だくさんスープ	鰯、ワカメ	米、春雨 じゃが芋	人参、胡瓜、キャベツ、 玉葱	アイス
4	月	ごはん 花野菜サラダ	豚肉の生姜焼き みそ汁（麴、法蓮草、えのき）	豚肉、麴	米	玉葱、人参、ブロッコリー、 カリフラワー、黄ピーマン、 法蓮草、えのき	ちょぼちょぼ クッキー
5	火	ごはん 南瓜の甘煮	鶏肉の照り焼き みそ汁（もやし、小松菜、人参）	鶏肉	米 南瓜	いんげん、もやし、 小松菜、人参	まがり せんべい
6	水	ごはん オクラの青しそ和え	筑前煮 みそ汁（玉葱、キャベツ、ワカメ）	鶏肉、ワカメ	米 里芋	大根、人参、椎茸、牛蒡、 いんげん、オクラ、えのき、 玉葱、キャベツ	麴の ラスク
7	木	ごはん キャベツのゆかり和え	鯖の味噌煮 すまし汁（豆腐、大根、大根の葉）	鯖、豆腐	米	キャベツ、人参、 大根、大根の葉	星たべよ
8	金	ごはん ピーマンのじゃこ炒め	鯖の磯風味パン粉焼き みそ汁（じゃが芋、小松菜、揚げ）	鯖、しらす、 揚げ	米 じゃが芋	ピーマン、人参、小松菜	苺の ムース
12	火	ごはん 法蓮草のお浸し	メンチカツ みそ汁（玉葱、椎茸、揚げ）	鶏肉、揚げ	米	法蓮草、人参、玉葱、 椎茸	ぼたぼた焼
13	水	ハヤシライス（ボーク） ブロッコリーサラダ	みかん缶	豚肉	米	玉葱、マッシュルーム、 人参、ブロッコリー、 みかん缶	ぱりんこ
14	木	豚丼 いんげんの和え物	みそ汁（さつま芋、キャベツ、葱）	豚肉	米 さつま芋	玉葱、赤ピーマン、人参 いんげん、キャベツ、葱	ソフト サラダ
15	金	カレーライス 大根と胡瓜の中華サラダ	パイン缶	鶏肉	米 じゃが芋	玉葱、人参、大根、 胡瓜、パイン	ハッピー ターン
18	月	ごはん キャベツサラダ	ホキのマヨネーズ焼き みそ汁（法蓮草、里芋、人参）	ホキ	米 里芋	キャベツ、赤ピーマン、 コーン、法蓮草、人参	満月ボン
19	火	わかめごはん 春巻き	焼きそば すまし汁（麴、青梗菜、椎茸）	豚肉、ワカメ、 麴	米 やきそば	キャベツ、人参、もやし、 青梗菜、椎茸、筍、玉葱	すいか
20	水	ごはん じゃが芋の金平	赤魚のみぞれ煮 みそ汁（麴、玉葱、えのき）	赤魚、麴	米 じゃが芋	大根、人参、玉葱、えのき	五平餅
21	木	ごはん スパゲッティサラダ	チキンチャップ みそ汁（白菜、えのき、大根の葉）	鶏肉	米 スパゲッティ	玉葱、トマト、人参、 胡瓜、白菜、えのき、 大根の葉	青りんご ゼリー
22	金	ごはん ナムル	麻婆豆腐 中華スープ	豆腐、豚肉、 ワカメ	米	玉葱、椎茸、葱、もやし、 法蓮草、人参、キャベツ、 えのき	ツナサンド
25	月	カレーライス コールスローサラダ	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	バーム クーヘン
26	火	ごはん 法蓮草の和え物	鶏肉と野菜の煮物 みそ汁（卵、豆腐、葱）	鶏肉、卵、 豆腐	米	法蓮草、玉葱、人参、 葱、大根、いんげん	みかん フルーチェ
27	水	ゆかりごはん 竹輪の磯部揚げ	冷やし中華 いんげんの胡麻和え	鶏肉、卵、 竹輪	米 ラーメン	胡瓜、トマト、いんげん、 人参	マカロニ きなこ
28	木	ごはん キャベツの塩昆布和え	鰯の胡麻味噌焼き すまし汁（青梗菜、もやし、ワカメ）	鰯、ワカメ	米	キャベツ、人参、青梗菜、 もやし	大学芋
29	金	🎂お誕生日会🎂 ごはん ジャーマンポテト スープ（キャベツ、もやし、葱）	チキン南蛮 ブロッコリーサラダ ミニゼリー	鶏肉、卵	米 じゃが芋	玉葱、人参、ピーマン、 ブロッコリー、コーン、 キャベツ、もやし、葱	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、夏の強い陽さしの下での激しい
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(1~2歳)



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	ごはん 春雨サラダ	白身魚のフライ 具だくさんスープ	鰯、ワカメ	米、春雨 じゃが芋	人参、胡瓜、キャベツ、 玉葱	ハッピー ターン	アイス
4	月	ごはん 花野菜サラダ	豚肉の生姜焼き みそ汁(麴、法蓮草、えのき)	豚肉、麴	米	玉葱、人参、ブロッコリー、 カリフラワー、黄ピーマン、 法蓮草、えのき	たまご ボーロ	ちょぼちょぼ クッキー
5	火	ごはん 南瓜の甘煮	鶏肉の照り焼き みそ汁(もやし、小松菜、人参)	鶏肉	米 南瓜	いんげん、もやし、 小松菜、人参	コーン フレーク	まがり せんべい
6	水	ごはん オクラの青しそ和え	筑前煮 みそ汁(玉葱、キャベツ、ワカメ)	鶏肉、ワカメ	米 里芋	大根、人参、椎茸、牛蒡、 いんげん、オクラ、えのき、 玉葱、キャベツ	たべっこ どうぶつ	麴の ラスク
7	木	ごはん キャベツのゆかり和え	鰯の味噌煮 すまし汁(豆腐、大根、大根の葉)	鰯、豆腐	米	キャベツ、人参、 大根、大根の葉	アンパンマン せんべい	星たべよ
8	金	ごはん ピーマンのじゃこ炒め	鰯の磯風味パン粉焼き みそ汁(じゃが芋、小松菜、揚げ)	鰯、しらす、 揚げ	米 じゃが芋	ピーマン、人参、小松菜	満月ボン	苺の ムース
12	火	ごはん 法蓮草のお浸し	メンチカツ みそ汁(玉葱、椎茸、揚げ)	鶏肉、揚げ	米	法蓮草、人参、玉葱、 椎茸	おにぎり せんべい	ぼたぼた焼
13	水	ハヤシライス(ボーク) ブロッコリーサラダ	みかん缶	豚肉	米	玉葱、マッシュルーム、 人参、ブロッコリー、 みかん缶	白い 風船	ぱりんこ
14	木	豚丼 いんげんの和え物	みそ汁(さつま芋、キャベツ、葱)	豚肉	米 さつま芋	玉葱、赤ピーマン、人参 いんげん、キャベツ、葱	たまご ボーロ	ソフト サラダ
15	金	カレーライス 大根と胡瓜の中華サラダ	パイン缶	鶏肉	米 じゃが芋	玉葱、人参、大根、 胡瓜、パイン	ムーン ライト	ハッピー ターン
18	月	ごはん キャベツサラダ	ホキのマヨネーズ焼き みそ汁(法蓮草、里芋、人参)	ホキ	米 里芋	キャベツ、赤ピーマン、 コーン、法蓮草、人参	星たべよ	満月ボン
19	火	わかめごはん 春巻き	焼きそば すまし汁(麴、青梗菜、椎茸)	豚肉、ワカメ、 麴	米 やきそば	キャベツ、人参、もやし、 青梗菜、椎茸、筍、玉葱	アンパンマン せんべい	すいか
20	水	ごはん じゃが芋の金平	赤魚のみぞれ煮 みそ汁(麴、玉葱、えのき)	赤魚、麴	米 じゃが芋	大根、人参、玉葱、えのき	たべっこ どうぶつ	五平餅
21	木	ごはん スパゲッティサラダ	チキンチャップ みそ汁(白菜、えのき、大根の葉)	鶏肉	米 スパゲッティ	玉葱、トマト、人参、 胡瓜、白菜、えのき、 大根の葉	コーン フレーク	青りんご ゼリー
22	金	ごはん ナムル	麻婆豆腐 中華スープ	豆腐、豚肉、 ワカメ	米	玉葱、椎茸、葱、もやし、 法蓮草、人参、キャベツ、 えのき	ぱりんこ	ツナサンド
25	月	カレーライス コールスローサラダ	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	ごはん 法蓮草の和え物	鶏肉と野菜の煮物 みそ汁(卵、豆腐、葱)	鶏肉、卵、 豆腐	米	法蓮草、玉葱、人参、 葱、大根、いんげん	ぼたぼた 焼き	みかん フルーチェ
27	水	ゆかりごはん 竹輪の磯部揚げ	冷やし中華 いんげんの胡麻和え	鶏肉、卵、 竹輪	米 ラーメン	胡瓜、トマト、いんげん、 人参	たべっこ どうぶつ	マカロニ きなこ
28	木	ごはん キャベツの塩昆布和え	鰯の胡麻味噌焼き すまし汁(青梗菜、もやし、ワカメ)	鰯、ワカメ	米	キャベツ、人参、青梗菜、 もやし	白い 風船	大学芋
29	金	🎂お誕生日会🎂 ごはん ジャーマンポテト スープ(キャベツ、もやし、葱)	チキン南蛮 ブロッコリーサラダ ミニゼリー	鶏肉、卵	米 じゃが芋	玉葱、人参、ピーマン、 ブロッコリー、コーン、 キャベツ、もやし、葱	おにぎり せんべい	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。

