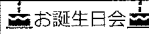


7月 ごはんだより(中期)

2025年 7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	火	なんはん ブロッコリーの煮物	煮魚（鰯） みそ汁（玉葱、青梗菜）	鰯	米 南瓜	ブロッコリー、人参、 玉葱、青梗菜	ハイハイ	野菜 ハイハイ	
2	水	なんはん 煮浸し	鶏肉と野菜の煮物 みそ汁（豆腐、人参）	鶏肉、豆腐	米	大根、キャベツ、人参、 白菜、青梗菜	野菜 ハイハイ	ハイハイ	
3	木	なんはん キャベツの煮物	鰯の味噌煮 すまし汁（大根、法蓮草）	鰯	米 さつまいも	人参、大根、キャベツ 法蓮草	ハイハイ	野菜 ハイハイ	
4	金	なんはん 小松菜の煮浸し	鶏肉とキャベツの煮物 みそ汁（じゃが芋、玉葱）	鶏肉	米 じゃが芋	キャベツ、玉葱、人参、 小松菜	ハイハイ	野菜 ハイハイ	
7	月	 なんはん 大根の煮物	豚肉とじゃが芋の煮物 みそ汁（豆腐、小松菜）	鶏肉、豆腐	米 じゃが芋	玉葱、人参、大根、 小松菜	野菜 ハイハイ	さつまいも 甘煮	
8	火	なんはん じゃが芋と人参の煮物	豚肉の味噌煮 すまし汁（青梗菜、白菜）	豚肉	米 じゃが芋	キャベツ、玉葱、人参、 青梗菜、白菜	ハイハイ	野菜 ハイハイ	
9	水	なんはん 法蓮草の煮浸し	鶏肉と豆腐の煮物 みそ汁（南瓜、玉葱）	鶏肉、豆腐	米 南瓜	白菜、人参、法蓮草、 玉葱	野菜 ハイハイ	ハイハイ	
10	木	なんはん キャベツの煮物	鶏肉と大根の煮物 すまし汁（じゃが芋、玉葱）	鶏肉	米 じゃが芋	大根、法蓮草、人参、 キャベツ、玉葱	ハイハイ	粉ふき芋	
11	金	なんはん 煮奴	肉じゃが みそ汁（大根、人参）	豚肉、豆腐	米 じゃが芋	玉葱、人参、法蓮草、 大根	野菜 ハイハイ	ハイハイ	
14	月	なんはん 法蓮草の煮浸し	煮魚（鰯） みそ汁（大根、人参）	鰯	米 南瓜	法蓮草、人参、大根	ハイハイ	野菜 ハイハイ	
15	火	なんはん 大根の煮物	鶏肉とりんごの旨煮 みそ汁（豆腐、キャベツ）	鶏肉、豆腐	米	玉葱、小松菜、りんご、 大根、人参、キャベツ	ハイハイ	野菜 ハイハイ	
16	水	なんはん 白菜の煮浸し	煮魚（鰯） みそ汁（南瓜、玉葱）	鰯	米 南瓜	法蓮草、白菜、人参、 玉葱	ハイハイ	野菜 ハイハイ	
17	木	なんはん ブロッコリーの煮物	鶏肉の煮物 みそ汁（玉葱、小松菜）	鶏肉	米 じゃが芋	玉ねぎ、人参、 ブロッコリー、小松菜	野菜 ハイハイ	ハイハイ	
18	金	なんはん 南瓜の甘煮	煮魚（鰯） みそ汁（青梗菜、玉葱）	鰯	米 南瓜	人参、青梗菜、玉葱	野菜 ハイハイ	ハイハイ	
22	火	なんはん 煮奴	豚肉の旨煮 みそ汁（大根、人参）	豚肉、豆腐	米 じゃが芋	玉葱、法蓮草、大根、 人参	ハイハイ	野菜 ハイハイ	
23	水	なんはん キャベツの煮物	肉じゃが みそ汁（白菜、青梗菜）	鶏肉	米 じゃが芋	玉葱、人参、青梗菜、 キャベツ、白菜	ハイハイ	野菜 ハイハイ	
24	木	なんはん さつま芋の煮物	煮魚（鰯） みそ汁（豆腐、大根）	鰯、豆腐	米 さつま芋	小松菜、人参、大根	ハイハイ	野菜 ハイハイ	
25	金	 なんはん マッシュポテト	豆腐と鶏肉の煮物 すまし汁	 豆腐、鶏肉	米 じゃが芋	玉葱、人参、キャベツ、 法蓮草	野菜 ハイハイ	ハイハイ	
28	月	なんはん ブロッコリーの煮物	煮魚（鰯） みそ汁（じゃが芋、小松菜）	鰯	米 じゃが芋	キャベツ、人参、 ブロッコリー、小松菜	ハイハイ	野菜 ハイハイ	
29	火	なんはん ピーマンのじゃこ煮	鶏肉と豆腐の煮物 みそ汁（キャベツ、じゃが芋）	鶏肉、豆腐、 しらす	米 じゃが芋	大根、人参、ピーマン、 赤ピーマン、キャベツ	ハイハイ	さつまいも 甘煮	
30	水	なんはん キャベツと人参の煮物	豚肉と南瓜の煮物 みそ汁（豆腐、青梗菜）	 豚肉、豆腐	米 南瓜	玉ねぎ、人参、キャベツ、 青梗菜	ハイハイ	野菜 ハイハイ	
31	木	なんはん 大根の煮物	鶏肉の煮物 みそ汁（小松菜、白菜）	鶏肉	米 じゃが芋	玉葱、人参、小松菜、 白菜、大根	野菜 ハイハイ	粉ふき芋	

七夕の由来

7月7日の夜に、笹の葉に願いごとを書いた短冊を吊るして
星に祈る「七夕」。牽牛(ひこぼし)と織女(おりひめ)
が1年に1度だけ天の川で会えるとして有名ですが、もも
とは古くからの日本の神事である「棚(たな)機(ばた)」と、
中国から伝えた「乞(き)巧(こう)会(かい)」という行事
が結びついたものといわれています。
七夕には、天の川や織り糸に見立てた「そうめん」を食
べる風習があります。

体を冷やしてくれる食べ物

夏野菜には、きゅうり、トマト、なす、レタス、か
ぼちゃなど、体の余分な熱を取ったり、汗で失われ
るミネラルやビタミンを豊富に含むものがあります。
これらを食べて夏を乗り切りましょう。



7月 ごはんだより(後期)

2025年 7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	火	なんはん ブロッコリーの煮物 煮魚(鰯) みそ汁(玉葱、青梗菜)	鰯	米 南瓜	ブロッコリー、人参、 玉葱、青梗菜	南瓜人参 リング	野菜 ハイハイ
2	水	なんはん 煮浸し 鶏肉と野菜の煮物 みそ汁(豆腐、人参)	鶏肉、豆腐	米	大根、キャベツ、人参、 白菜、青梗菜	たまご ボーロ	小魚 せんべい
3	木	なんはん キャベツの煮物 鰯の味噌煮 すまし汁(大根、法蓮草)	鰯	米 さつまいも	人参、大根、キャベツ 法蓮草	しらす わかめ せんべい	法蓮草 小松菜 せんべい
4	金	なんはん 小松菜の煮浸し 鶏肉とキャベツの煮物 みそ汁(じゃが芋、玉葱)	鶏肉	米 じゃが芋	キャベツ、玉葱、人参、 小松菜	ハイハイ	マンナ ウエハース
7	月	なんはん 大根の煮物 豚肉とじゃが芋の煮物 みそ汁(豆腐、小松菜)	鶏肉、豆腐	米 じゃが芋	玉葱、人参、大根、 小松菜	アンパンマン せんべい	さつまいも 甘煮
8	火	なんはん じゃが芋と人参の煮物 豚肉の味噌煮 すまし汁(青梗菜、白菜)	豚肉	米 じゃが芋	キャベツ、玉葱、人参、 青梗菜、白菜	小魚 せんべい	マンナ ウエハース
9	水	なんはん 法蓮草の煮浸し 鶏肉と豆腐の煮物 みそ汁(南瓜、玉葱)	鶏肉、豆腐	米 南瓜	白菜、人参、法蓮草、 玉葱	南瓜人参 リング	法蓮草 小松菜 せんべい
10	木	なんはん キャベツの煮物 鶏肉と大根の煮物 すまし汁(じゃが芋、玉葱)	鶏肉	米 じゃが芋	大根、法蓮草、人参、 キャベツ、玉葱	しらす わかめ せんべい	粉ふき芋
11	金	なんはん 煮奴 肉じゃが みそ汁(大根、人参)	豚肉、豆腐	米 じゃが芋	玉葱、人参、法蓮草、 大根	白い風船	ハイハイ
14	月	なんはん 法蓮草の煮浸し 煮魚(鰯) みそ汁(大根、人参)	鰯	米 南瓜	法蓮草、人参、大根	たまご ボーロ	野菜 ハイハイ
15	火	なんはん 大根の煮物 鶏肉とりんごの旨煮 みそ汁(豆腐、キャベツ)	鶏肉、豆腐	米	玉葱、小松菜、りんご、 大根、人参、キャベツ	法蓮草 小松菜 せんべい	南瓜人参 リング
16	水	なんはん 白菜の煮浸し 煮魚(鰯) みそ汁(南瓜、玉葱)	鰯	米 南瓜	法蓮草、白菜、人参、 玉葱	アンパンマン せんべい	野菜 ハイハイ
17	木	なんはん ブロッコリーの煮物 鶏肉の煮物 みそ汁(玉葱、小松菜)	鶏肉	米 じゃが芋	玉ねぎ、人参、 ブロッコリー、小松菜	小魚 せんべい	ハイハイ
18	金	なんはん 南瓜の甘煮 煮魚(鰯) みそ汁(青梗菜、玉葱)	鰯	米 南瓜	人参、青梗菜、玉葱	しらす わかめ せんべい	マンナ ウエハース
22	火	なんはん 煮奴 豚肉の旨煮 みそ汁(大根、人参)	豚肉、豆腐	米 じゃが芋	玉葱、法蓮草、大根、 人参	法蓮草 小松菜 せんべい	小魚 せんべい
23	水	なんはん キャベツの煮物 肉じゃが みそ汁(白菜、青梗菜)	鶏肉	米 じゃが芋	玉葱、人参、青梗菜、 キャベツ、白菜	しらす わかめ せんべい	野菜 ハイハイ
24	木	なんはん さつま芋の煮物 煮魚(鰯) みそ汁(豆腐、大根)	鰯、豆腐	米 さつま芋	小松菜、人参、大根	たまご ボーロ	マンナ ウエハース
25	金	お誕生日会 なんはん マッシュポテト 豆腐と鶏肉の煮物 すまし汁	豆腐、鶏肉	米 じゃが芋	玉葱、人参、キャベツ、 法蓮草	南瓜人参 リング	ハイハイ
28	月	なんはん ブロッコリーの煮物 煮魚(鰯) みそ汁(じゃが芋、小松菜)	鰯	米 じゃが芋	キャベツ、人参、 ブロッコリー、小松菜	小魚 せんべい	法蓮草 小松菜 せんべい
29	火	なんはん ピーマンのじゃこ煮 鶏肉と豆腐の煮物 みそ汁(キャベツ、じゃが芋)	鶏肉、豆腐、 しらす	米 じゃが芋	大根、人参、ピーマン、 赤ピーマン、キャベツ	白い風船	さつまいも 甘煮
30	水	なんはん キャベツと人参の煮物 豚肉と南瓜の煮物 みそ汁(豆腐、青梗菜)	豚肉、豆腐	米 南瓜	玉ねぎ、人参、キャベツ、 青梗菜	マンナ ウエハース	しらす わかめ せんべい
31	木	なんはん 大根の煮物 鶏肉の煮物 みそ汁(小松菜、白菜)	鶏肉	米 じゃが芋	玉葱、人参、小松菜、 白菜、大根	アンパンマン せんべい	粉ふき芋

七夕の由来

7月7日の夜に、笹の葉に願いごとを書いた短冊を吊るして
星に祈る「七夕」。牽牛(ひこぼし)と織女(おりひめ)
が1年に1度だけ天の川で会えるとして有名ですが、も
ととは古くからの日本の神事である「棚(たな)機(はた)」と、
中国から伝来した「乞(き)巧(こう)奠(でん)」という行事
が結びついたものといわれています。
七夕には、天の川や織り糸に見立てた「そうめん」を食
べる風習があります。

体を冷やしてくれる食べ物

夏野菜には、きゅうり、トマト、なす、レタス、か
ぼちゃなど、体の余分な熱を取ったり、汗で失われ
るミネラルやビタミンを豊富に含むものがあります。
これらを食べて夏を乗り切りましょう。

7月 ごはんだより (完了期)

2025年 7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	火	なんはん ブロッコリーのサラダ 煮魚（鯖） みそ汁（玉葱、青梗菜）	鯖	米 南瓜	ブロッコリー、人参、 黄ピーマン、玉葱、青梗菜	南瓜人参 リング	いも餅
2	水	なんはん お浸し 鶏肉と野菜の煮物 みそ汁（豆腐、人参）	鶏肉、豆腐	米	大根、キャベツ、人参、 白菜、青梗菜	たまご ボーロ	満月ボン
3	木	なんはん 春雨サラダ 鰯の味噌煮 すまし汁（大根、法蓮草）	鰯	米 さつまいも 春雨	人参、胡瓜、大根、 法蓮草	コーン フレーク	りんご 蒸しケーキ
4	金	なんはん 小松菜の煮浸し 鶏肉とキャベツの煮物 みそ汁（じゃが芋、玉葱）	鶏肉	米 じゃが芋	キャベツ、玉葱、人参、 小松菜	たべっこ ベイビー	マンナ ウエハース
7	月	ゆかりなんはん 大根サラダ 豚肉とじゃが芋の煮物 みそ汁（豆腐、小松菜）	鶏肉、豆腐	米 じゃが芋	玉葱、人参、大根、 胡瓜、小松菜	アンパンマン せんべい	七夕 ゼリー
8	火	なんはん ポテトサラダ 豚肉の味噌煮 すまし汁（青梗菜、白菜）	豚肉	米 じゃが芋	キャベツ、玉葱、人参、 胡瓜、青梗菜、白菜	満月ボン	マンナ ウエハース
9	水	なんはん 法蓮草の煮浸し 鶏肉と豆腐の煮物 みそ汁（南瓜、玉葱）	鶏肉、豆腐	米 南瓜	白菜、人参、法蓮草、 玉葱	コーン フレーク	バーム クーヘン
10	木	なんはん キャベツのお浸し 鶏肉と大根の煮物 すまし汁（じゃが芋、玉葱）	鶏肉	米 じゃが芋	大根、法蓮草、人参、 キャベツ、玉葱	しらす わかめ せんべい	お魅 ラスク
11	金	なんはん 胡瓜サラダ 肉じゃが バナナ	豚肉	米 じゃが芋	玉葱、人参、胡瓜、 バナナ	白い風船	ピーチ ムース
14	月	なんはん 法蓮草のお浸し 煮魚（鯖） みそ汁（大根、人参）	鯖	米 南瓜	法蓮草、人参、大根	たまご ボーロ	ぶどう ゼリー
15	火	なんはん 大根マヨサラダ 鶏肉ととりごの旨煮 みそ汁（豆腐、キャベツ）	鶏肉、豆腐	米	玉葱、小松菜、りんご、 大根、胡瓜、人参、キャベツ	法蓮草 小松菜 せんべい	マリー ビスケット
16	水	なんはん 白菜の煮浸し 煮魚（鰯） みそ汁（南瓜、玉葱）	鰯	米 南瓜	法蓮草、白菜、人参、 玉葱	アンパンマン せんべい	豆乳 ドーナツ
17	木	なんはん ブロッコリーのマヨ和え 鶏肉のケチャップ煮 みそ汁（玉葱、小松菜）	鶏肉	米 じゃが芋	玉ねぎ、人参、トマト、 ブロッコリー、コーン、 小松菜	小魚 せんべい	ジャム サンド
18	金	なんはん 南瓜の甘煮 煮魚（鯖） みそ汁（青梗菜、玉葱）	鯖	米 南瓜	人参、青梗菜、玉葱	たべっこ ベイビー	マンナ ウエハース
22	火	なんはん 煮奴 豚肉の洋風煮 みそ汁（大根、人参）	豚肉、豆腐	米 じゃが芋	玉葱、法蓮草、大根、 人参	法蓮草 小松菜 せんべい	すいか
23	水	なんはん キャベツの和えもの 肉じゃが みそ汁（白菜、青梗菜）	鶏肉	米 じゃが芋	玉葱、人参、青梗菜、 キャベツ、白菜	しらす わかめ せんべい	きなこ餅
24	木	なんはん オクラのお浸し 煮魚（鯖） みそ汁（豆腐、大根）	鯖、豆腐	米	小松菜、オクラ、人参、 大根	たまご ボーロ	マンナ ウエハース
25	金	🎂お誕生日会🎂 なんはん マッシュポテト 豆腐と鶏肉の煮物 すまし汁	豆腐、鶏肉	米 じゃが芋	玉葱、人参、キャベツ、 法蓮草	南瓜人参 リング	誕生日 ケーキ
28	月	なんはん マヨサラダ 煮魚（鰯） みそ汁（じゃが芋、小松菜）	鰯	米 じゃが芋	キャベツ、人参、 ブロッコリー、小松菜	たべっこ ベイビー	そばろ おにぎり
29	火	なんはん ピーマンのじゃこ煮 鶏肉と豆腐の煮物 みそ汁（キャベツ、じゃが芋）	鶏肉、豆腐、 しらす	米 じゃが芋	大根、人参、ピーマン、 赤ピーマン、キャベツ	白い風船	マカロニ きなこ
30	水	なんはん コールスロー風サラダ 豚肉と南瓜の煮物 オレンジ	豚肉	米 南瓜	玉ねぎ、人参、キャベツ、 コーン、オレンジ	コーン フレーク	ちょぼちょぼ クッキー
31	木	なんはん 大根の煮物 鶏肉の煮物 みそ汁（小松菜、白菜）	鶏肉	米 じゃが芋	玉葱、人参、小松菜、 白菜、大根	アンパンマン せんべい	粉ふき芋

七夕の由来

7月7日の夜に、笹の葉に願いごとを書いた短冊を吊るして
星に祈る「七夕」。牽牛（ひこぼし）と織女（おりひめ）
が1年に1度だけ天の川で会えるとして有名ですが、もも
もとは古くからの日本の神事である「棚（たな）機（ばた）」と、
中国から伝来した「乞（ぎ）巧（こう）奠（でん）」という行事
が結びついたものといわれています。
七夕には、天の川や織り糸に見立てた「そうめん」を食
べる風習があります。

体を冷やしてくれる食べ物

夏野菜には、きゅうり、トマト、なす、レタス、か
ぼちゃなど、体の余分な熱を取ったり、汗で失われ
るミネラルやビタミンを豊富に含むものがあります。
これらを食べて夏を乗り切りましょう。

