

ひ づ け	こんだてめい		ざいりょうめい(ひる)			ひ づ け	こんだてめい		ざいりょうめい(ひる)		
	ちゅうしよく	おやつ	あか	き	みどり		ちゅうしよく	おやつ	あか	き	みどり
1 き ん	ごはん ちきんばーべきゆーそーすやき(2まい) ちきなーいため とうがんぶしー しいたけのみそしる	★かぼちゃかつぶけーき	ごはん とりももにく とうふ しーちきん あぶらあげ	ごはん だいずあぶら	からしな にんじん たまねぎ とうがん しいたけ ねぎ	16 ど	まーぼーどん みにはるまき えのきのみそしる	★みにちよこぱん	とうふ ぶたみんち	ごはん はるまき かたくりこ たまねぎ だいずあぶら	たまねぎ にんじん しいたけ にら えのきたけ ねぎ
2 ど	ごはん ★にくだんごのけちやつぶに(3こ) きんぴらごぼう ★まからにさらだ ちゅうかすーぶ	★みにくりーむぱん	★にくだんご ★しろはむ	ごはん まからに ★まよねーず かたくりこ だいずあぶら	ごはん にんじん こんにやく きゅうり とうもろこし	18 げ つ	ごはん ★めんちかつ きりぼしだいこんに びーちぜりー とうがんのみそしる	★ちよこちつぷすこーん	★めんちかつ あぶらあげ しーちきん	ごはん だいずあぶら	きりぼしだいこんに にんじん しいたけ とうがん ねぎ
4 げ つ	ごはん しょうがやき ひじきいために ★たまごのすましじる	★おこのみやき	ふたこまにく ひじき さつまあげ ★たまご	ごはん だいずあぶら	にんじん きやべつ たまねぎ いんげん こんにやく しいたけ えのきたけ ねぎ	19 か	ごはん はるまきのちやぶちえいため ★ふーちゃんぶるー ★たまごいりちゅうかすーぶ	★ここあくつきー	ふたこまにく しーちきん ★たまご わかめ	ごはん はるまき ふ しろこま だいずあぶら ごまあぶら	たまねぎ にんじん びーまん しいたけ きやべつ もやし にんじん にら ねぎ
5 か	ごはん ぶたのぶるこしいため ★しゅうまい だいこんくずんに ふのみそしる	★きやらめるくつきー	ふたこまにく ぶたみんち さつまあげ	ごはん ★しゅうまい うすまきふ しろこま かたくりこ だいずあぶら	たまねぎ にんじん びーまん しいたけ いんげん だいこん ねぎ	20 す い	ごはん さかなのかれーこあげ ★にんじんしりしりー ★いなむどうち	★たこやき(3こ)	ほき ★たまご しーちきん ぶたこまにく ★かすてらまほこ	ごはん ばんご だいずあぶら	にんじん たまねぎ にら こんにやく だいこん しいたけ
6 す い	あわごはん さばのしおやき ★きやべつのおいすーいため ★とうがんのそぼろあなかけ とうふのみそしる	★まーぶるけーき	さば ★ういんなー とりみんち ★かにかま とうふ	あわごはん かたくりこ だいずあぶら	きやべつ びーまん にんじん たまねぎ とうがん えだまめ しいたけ ねぎ	21 も く	みーとすばげてい ★いんげんそてー こんそめすーぶ	じゅーしーおにぎり	ぶたみんち たまねぎ ★ういんなー	すばげてい だいずあぶら	にんじん びーまん とまとかん いんげん きやべつ とうもろこし
7 も く	ごはん ちきんのがーりつやき(2まい) ★びーふんそてー がんものかれーそーすあなかけ ★たまごいりちゅうかすーぶ	★ういんなーろーる	とりももにく ★べーごん がんもどき わかめ ★たまご	ごはん びーふん びーまん たまねぎ ★たまご	きやべつ にんじん びーまん たまねぎ ねぎ	22 き ん	わかめごはん さかなのてりやき とうふちゃんぶるー ★まつしゅぼてと ごぼうのみそしる	★こくとうむしばん	ほき とうふ ぶたこまにく ごぼう あぶらあげ	わかめ ごはん じやがいも ★まーがりん だいずあぶら	きやべつ にんじん たまねぎ にら
8 き ん	ごはん ★かぼちゃころつけ ★ごーやーちゃんぶるー ばいんかん しいたけのすましじる	★ちーずまふいん	★かぼちやころつけ とうふ ★ういんなー ★たまご	ごはん うすまきふ だいずあぶら	ごーやー たまねぎ にんじん はいんかん しいたけ	23 ど	ごはん しろみざかなふらい ちくぜんに ★こーるすろーさらだ だいこんのすましじる	★みにべにいもぱん	★しろみざかなふらい とりももにく ★しろはむ	ごはん ★まよねーず だいずあぶら	しいたけ にんじん れんこん ごぼう いんげん こんにやく きやべつ きゅうり とうもろこし だいこん
9 ど	★びびんばどん だいがくいも だいこんのすましじる	★みにめろんぱん	きゅうにく ★きんしたまご	ごはん さつまいも くろこま だいずあぶら	ほうれんそう もやし にんじん だいこん ねぎ	25 げ つ	じゃーじゃーめん ぶろっこりーそてー こまつなのすましじる	なめしおにぎり	ぶたみんち しーちきん わかめ	ちゅうかめん かたくりこ だいずあぶら	たまねぎ にんじん とうもろこし ぶろっこりー こまつな
11 げ つ						26 か	なめしごはん ★ほきのてんぶら さといものそぼろに ふる一つかくてる とうふのみそしる	★おふらすく(8こ)	ほき ★たまご とりみんち とうふ わかめ	なめしごはん はくりきこ だいずあぶら ごまあぶら	さといも にんじん たまねぎ ねぎ ふる一つかくてる
12 か	むぎごはん さかなのやさしいあなかけ ごもきんぴら みかんかん ふのみそしる	★みにちーずどつく	ほき ぶたこまにく さつまあげ	むぎごはん うすまきふ だいずあぶら	にんじん たまねぎ びーまん ごぼう れんこん みかんかん	27 す い	ごはん ちきんのてりやき(2まい) くーぶいりちー なっとうみそ えのきのすましじる	★すろべりーすこーん	とりももにく こんぶ さつまあげ なっとう ぶたみんち あぶらあげ	ごはん だいずあぶら	にんじん こんにやく しいたけ ねぎ えのきたけ
13 す い	ごはん ★はっぼうさい ぎょうざ かぼちゃのにもの ちゅうかすーぶ	★ばーむくーへん	ふたこまにく ★きんしたまご	ごはん ぎょうざ	はくさい にんじん たまねぎ たけのこ いんげん かぼちゃ とうもろこし	28 も く	ごはん ★すぶた(2まい) ごぼういために ふのみそしる お誕生会	★お誕生ケーキ	★ふたのからあげ ぶたこまにく さつまあげ	ごはん うすまきふ だいずあぶら ごまあぶら	にんじん びーまん たけのこ しいたけ たまねぎ ごぼう いとこんにやく
14 も く	かれーらいす ひとくちささみふらい ほうれんそうそてー	おれんじぜりー	とりももにく さつまあげ	ごはん じゃがいも ゆめめいふらい だいずあぶら	にんじん たまねぎ ぐりんびーす とうもろこし ほうれんそう	29 き ん	夏祭り お弁当会 ※お弁当の用意を お願いします	★れもんけーき			
15 き ん	ごはん ほきのさいきょうやき ★ぱぱいやいりちー ★たまごいりそうめんじる	★すいーとぼてと	ほき ★べーごん ★きんしたまご	ごはん そうめん さとう だいずあぶら	ぱぱいや にんじん にら ねぎ	30 ど	たこらいす ★ちくわのいそべあげ はるまきのちゅうかふうすーぶ	★みにかすたーどぱん	ぶたみんち きゅうみんち たけこま ★たまご あおのり	ごはん はるまき こむぎこ だいずあぶら	たまねぎ にんじん とうもろこし ぐりんびーす とまとかん れたす

※ざいりょう、てんき、そのたのつごうにより、
こんだてをへんこうするばあいがあります。

★あれるぎーしよくひん(たまご・にゅうせいひんしょう)





食育だより



気持ちよく晴れ渡った青空ににぎやかなセミの声、
真夏の日差しがギラギラと照りつける日が続いています。
熱中症を予防するためにも、水分をこまめにとるように心がけましょう。
また、冷たい飲み物の摂りすぎには注意し、クーラーの温度を調節して
体を冷やしすぎないようにしましょう。



8月31日はやさいの日～夏野菜を食べよう～

8月31日は8(や)3(さ)1(い)の日と呼ばれています。

夏野菜は水分やカリウムを豊富に含んでいるものが多く、夏バテや熱中症の予防に効果的です。
またビタミンも豊富で、紫外線から肌を守ったり、胃腸を整えたりする作用も期待できます。
トマトやキュウリなど生でそのまま食べられるものも多いため、栄養素を手軽に補給できる
という特徴もあります。夏野菜の効能を知り、食事に取り入れてみましょう。

トマト



トマトの赤色である
リコピンは日焼けを防止する
作用があります。

ゴーヤー



ゴーヤーには
ビタミンCが多く含まれていて、
疲労回復に効果的です。

きゅうり



水分やカリウムが含まれており
体を冷やしてくれるため、
夏バテ予防に効果的です。



食欲をアップさせよう



ポイント

夏は日中だけでなく夜も気温が高い影響により
睡眠不足になりやすく、胃酸の分泌も低下するため
食欲が落ちてきます。

冷たい飲み物は、胃酸を薄めて消化が悪くなります。

食欲が増すような工夫を
食事の中に取り入れましょう。

①味付けにレモンやお酢を使用し、
酸味で食欲を増進させる。

②豚肉や枝豆でタンパク質や

ビタミン類をとり、夏バテ予防。

③夏が旬の野菜（トマト・ナス・キュウリ等）
を取り入れる。



御盆



お盆とは、ご先祖様の霊をまつり、お迎えして感謝の気持ちを伝える日です。一般的に
8月13日～16日に行うところが多いですが、沖縄のように、旧暦の7月15日を中心にお盆を行う地域もあります。
沖縄のお盆は、初日はご先祖様をお迎えするという意味の「ウンケー」、真ん中の日は「ナカビ（中日）」、
ご先祖様をお見送りする最後の日が「ウークイ」と呼ばれています。

~~~~~今年は8月16日から18日がお盆になっています。~~~~~

### ★ウンケージュシー

沖縄ではウンケージュシーという料理で、ご先祖様をお迎えする風習があります。  
ウンケージュシーには、しょうがやしょうがの葉を混ぜることが多く、  
邪気払いの食物とされるしょうがを入れることで、祖霊と一緒にやって来る  
チガリムン（悪しき霊）に食べられないようにするという意味があるそうです。



2025年