



食事だより



2025 年 なかよしすみれ保育園

5 月に苗を植えたなすやとうもろこしなどの夏野菜が太陽をたくさん浴びてぐんぐん育っています。子どもたちも「大きくなあれ」と言いながら毎日水やりをし、収穫までの毎日を楽しみにしています。園でとれた野菜をより美味しく食べてもらうよう調理場でも色々なクッキングやレシピを考えています♪

七夕を楽しむ

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」。ひこぼしとおひめが 1 年に 1 度会う日だといわれています。園内にも色とりどりの笹を飾ります。

誕生日会では七夕メニューとして「お星さまごはん」「短冊サラダ」「天の川スープ」が登場します。

楽しみにしてください。

身体を冷やしてくれる食べ物

夏野菜には、身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多くあります。トマト、なす、ピーマンなど 7 月の献立には夏野菜をたっぷり使用しています。たくさん食べて暑い夏を乗り切りましょう！

かむにんじゃ参上！ ～7 月の「かむ忍者」の取り組みじゃ！～

4 日（金）と 18 日（金）のおやつに「カムカムクッキー」と称してシリアルやレーズンを混ぜ込んだクッキーを提供します。ザクザクとした歯ごたえで楽しく噛む食育をしたいと思います。

		1(火)	2(水)	3(木)	4(金)かむ忍者の日	5(土)
午前		お茶・牛乳・せんべい等	お茶・牛乳・せんべい等	お茶・牛乳・せんべい等	お茶・牛乳・せんべい等	お茶・せんべい等
昼食		ごはん さわらの野菜あんかけ キャベツのごま風味和え ブロッコリー 豆腐のみそ汁	パン てりやきハンバーグ ボークビーンズ コンソメスープ	ごはん タンドリーチキン 夏野菜のマーボー風 冬瓜のすまし汁	中華どんぶり 具沢山みそ汁 	チキンピラフ カラフルスープ
午後		牛乳・くだもの・お菓子	お茶・しらす焼きおにぎり	牛乳・黒糖蒸しパン	牛乳・カミカミクッキー	お茶・お菓子
7(月)誕生日会		8(火)	9(水)	10(木)	11(金)4歳お泊り会	12(土)
午前	お茶・牛乳・せんべい等	お茶・牛乳・せんべい等	お茶・牛乳・せんべい等	お茶・牛乳・せんべい等	お茶・牛乳・せんべい等	お茶・せんべい等
昼食	お星さまごはん 鶏肉のマーマレード焼き 短冊サラダ くだもの 天の川スープ	トマトクリームパスタ ポトフ	パン 夏野菜のラザニア パンパンジーサラダ トマトスープ	ごはん 鯖の梅風味 肉じゃが さつま芋のレモン煮 なめこのみそ汁	ごはん ちくわの青のりマヨ焼き インディアンサラダ わかめスープ	塩豚丼 五目汁
午後	牛乳・キラキラ星ゼリー	お茶・ヨーグルト・お菓子	お茶・ツナ昆布おにぎり	牛乳・ビザトースト	牛乳・ココアお麴ラスク	お茶・お菓子
14(月)郷土料理の日		15(火)	16(水)	17(木)	18(金)かむ忍者の日	19(土)
午前	お茶・牛乳・せんべい等	お茶・牛乳・せんべい等	お茶・牛乳・せんべい等	お茶・牛乳・せんべい等	お茶・牛乳・せんべい等	お茶・せんべい等
昼食	冷やしじゃじゃめん(岩手県) 洋風切干大根ソテー	ごはん さわらの野菜あんかけ キャベツのごま風味和え ブロッコリー 豆腐のみそ汁	パン てりやきハンバーグ ボークビーンズ コンソメスープ	ごはん 鶏肉のコーンフレーク焼き マセドアンサラダ すまし汁	中華どんぶり 具沢山みそ汁 	チキンピラフ カラフルスープ
午後	牛乳・ベーコンチーズトースト	牛乳・とうもろこし・お菓子	お茶・しらす焼きおにぎり	牛乳・黒糖蒸しパン	牛乳・カミカミクッキー	お茶・お菓子
21(月)		22(火)	23(水)	24(木)4歳ふりかけクッキング	25(金)	26(土)
午前	海の日	お茶・牛乳・せんべい等	お茶・牛乳・せんべい等	お茶・牛乳・せんべい等	お茶・牛乳・せんべい等	お茶・せんべい等
昼食		トマトクリームパスタ ポトフ	パン・ジャム 夏野菜のラザニア パンパンジーサラダ トマトスープ	ごはん タンドリーチキン 夏野菜のマーボー風 冬瓜のすまし汁	ごはん ちくわの青のりマヨ焼き インディアンサラダ わかめスープ	塩豚丼 五目汁
午後		お茶・ヨーグルト・お菓子	お茶・ツナ昆布おにぎり	牛乳・ビザトースト	牛乳・ココアお麴ラスク	お茶・お菓子
28(月)郷土料理の日		29(火)	30(水)	31(木)		
午前	お茶・牛乳・せんべい等	お茶・牛乳・せんべい等	お茶・牛乳・せんべい等	お茶・牛乳・せんべい等		
昼食	冷やしじゃじゃめん(岩手県) 洋風切干大根ソテー	ごはん 鯖の梅風味 肉じゃが さつま芋のレモン煮 なめこのみそ汁	パン ブラウンシチュー 青菜と春雨の和え物	ごはん 鶏肉のコーンフレーク焼き マセドアンサラダ すまし汁		
午後	牛乳・ベーコンチーズトースト	牛乳・とうもろこし・お菓子	お茶・中華おこわ	牛乳・りんごゼリー		
※0歳児クラス～2歳児クラスは午前おやつとしてほうじ茶・牛乳・せんべい等を使用しています。						
※ジャムは2～5歳児に提供しています。						
※くだものは旬の物を提供しています。(りんご・みかん)						
					このマークのついている日は かむにんじゃの日です。	

このマークのついている日は
かむにんじゃの日です。