



食事だより

2026年 なかよしすみれ保育園

5月に苗を植えた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♪



七夕の取り組み



7月7日は七夕です。保育園でも子どもたちが短冊に願い事を書いたり、七夕飾りを作ったりして季節の行事に親しんでいます。「大きくなったら〇〇になりたい」「たくさん遊べますように」など、一人ひとりのかわいらしい願いごとを書いて七夕を楽しみます。



ご家庭でもぜひ、お子さまと七夕の由来や願い事についてお話してみてください。誕生日会メニューではお星さまごはんや短冊サラダ、天の川スープなどが登場予定です。

*旬の食材*とうがん

とうがんにはたっぷりと水分が含まれていることから夏の暑い時期に身体を冷やす効果があり、熱中症予防として積極的に取り入れたい食材の一つです。

冬瓜を使った料理の代表が煮物です。皮を厚めにむき、和風だしでさっと煮込みます。お好みで鶏ひき肉を加えても美味しいですよ。



7月のもったいないばあさん

7月の「もったいないばあさん」の取り組みでは、皆でおにぎりを作って楽しみたいと思います。身近なおにぎりを通して自分が食べられる量を考えながら「これくらいなら食べられるよ」「大きすぎたかな?」と自分に合った量を考えます。



				1(水)	2(木)	3(金)	4(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・せんべい等	
昼食				ごはん 松風焼き マセドアンサラダ コンソメスープ	ごはん 鶏の梅照り焼き 春雨サラダ 豆腐のみそ汁	ごはん ちくわ磯辺揚げ 肉じゃが 中華スープ	チキンピラフ 貝だくさんスープ	
午後				お茶・そばろおにぎり	お茶・ココアようかん	牛乳・スイートポテト	お茶・お菓子	
6(月)		7(火) 誕生日会		8(水)	9(木)	10(金)	11(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) ポトフ	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		米粉パン・ジャム 夏野菜のラザニア パンパンジーサラダ 豆乳スープ	ごはん さわらの野菜あんかけ 根菜の煮物 みそ汁	牛乳 五目汁	肉みそ混ぜごはん けんちん汁	
午後	牛乳・ちんすこう	牛乳・キラキラ星ゼリー		お茶・かやくおにぎり	牛乳・黒糖蒸しパン	牛乳・くだもの・お菓子	お茶・お菓子	
13(月)		14(火)		15(水) もったいないばあさんの日		16(木)	17(金)	18(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・牛乳・せんべい等	お茶・せんべい等
昼食	タンメン 冬瓜と鶏の煮物	ごはん 鮭の塩焼き 夏野菜のマーボー風 ブロッコリー もずくのすまし汁		ごはん 松風焼き マセドアンサラダ コンソメスープ	ごはん 鶏の梅照り焼き 春雨サラダ 豆腐のみそ汁	ごはん 豚の力レー炒め 大根サラダ えのきのすまし汁		チキンピラフ 貝だくさんスープ
午後	牛乳・春雨しゅうまい	牛乳・とうもろこし・お菓子		お茶・ツナ昆布おにぎり	牛乳・りんごゼリー	牛乳・お豆腐ブチケーキ		お茶・お菓子
20(月)		21(火)		22(水)	23(木) 4歳ふりかけクッキング		24(金)	25(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・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 ポトフ		ごはん 夏野菜のラザニア パンパンジーサラダ 豆乳スープ	ごはん さわらの野菜あんかけ 根菜の煮物 みそ汁	ごはん ちくわ磯辺揚げ 肉じゃが 中華スープ		肉みそ混ぜごはん けんちん汁
午後		牛乳・カップゼリー・お菓子		お茶・かやくおにぎり	牛乳・黒糖蒸しパン	牛乳・スイートポテト		お茶・お菓子
27(月)		28(火)		29(水) もったいないばあさんの日		30(木)	31(金)	
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・牛乳・せんべい等	
昼食	タンメン 冬瓜と鶏の煮物	ごはん 鮭の塩焼き 夏野菜のマーボー風 ブロッコリー もずくのすまし汁		シシリアンライス (佐賀県) わかめスープ さつまいものレモン煮	ごはん 鶏ちゃん 根菜のサラダ うすあげのみそ汁	ごはん 豚の力レー炒め 大根サラダ えのきのすまし汁		
午後	牛乳・春雨しゅうまい	牛乳・とうもろこし・お菓子		お茶・ツナ昆布おにぎり	牛乳・りんごゼリー	牛乳・お豆腐ブチケーキ		

※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・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・すいか等)

※完了食1cmサイズ、普通練習食1.5cm程度に刻んで提供しています。



このマークのついている日はもったいないばあさんの日です。