



7月号

2026年度 すみれ保育園

はじめとした梅雨の時期が続いていますが、梅雨が明けるといよいよ夏本番です。

暑さに負けないように夏は身体を冷やし、体調を整える夏野菜など旬の食材をメニューに取り入れてみましょう。

クッキング「おにぎり」

6月12日にいるかぐみできつねおにぎりクッキングを行いました。クッキングを始める前から「おにぎりする」とやる気満々の子もたちでした。ラップの上からご飯を握り、「ぎゅっぎゅっ」と一生懸命おにぎりを作る姿がありました。自分たちで作ったおにぎりを「おいしい」「おかわり」と嬉しそうに食べていました。自分で作ることで食べることの楽しさや興味に繋がる機会になりました。



お手伝い「にんじん」

ぺんぎん組がにんじんを洗うお手伝いをしてくれました。スポンジを使ってゴシゴシと楽しそうに洗ってくれました。そして、きれいになったにんじんを給食室に届けてくれました。「ゴシゴシしたよ」とお手伝いできたことを嬉しそうにしながら持ってきてくれました。これからも楽しみながら食材に触れる経験を大切にしていきたいと思います。



2026年度 7月 献立表						
		1(水)カムカムデー	2(木)	3(金)	4(土)	
午前	※果物は旬の物を使用しています。(すいか) ※ジャムは2〜5歳児に提供します。 ※すみれ保育園では2週間のサイクルメニューを実施し、 食べてみようという気持ちを大切にしています。	牛乳、ふかし芋	牛乳、クラッカー	牛乳、ビスケット	せんべい	
昼食		ビビン麺 ごぼうの黒ごまサラダ 果物	鯖のパン粉焼き キャベツのゆかりあえ かぼちゃの豆乳スープ	ロールパン 照り焼きハンバーグ コンソメカレーポテト 白菜のごまサラダ きのこのスープ	里芋入りかやくご飯 きゅうりスティック 小松菜の味噌汁	
午後		牛乳、ケチャップライス	牛乳、果物、ヨーグルト	牛乳、緑黄色野菜おにぎり	せんべい、フルーツゼリー	
6(月)		7(火)セタメニュー	8(水)カムカムデー	9(木)	10(金)6月生お祝いメニュー	11(土)
午前	牛乳、せんべい	牛乳、じゃがいもスティック	牛乳、ふかし芋	牛乳、クラッカー	牛乳、ビスケット	せんべい
昼食	なすとピーマンの肉みそ丼 キャベツのコーンスロー 野菜とあげの煮物汁	セタそうめん 豚肉のスタミナ炒め 果物	豆乳みそラーメン ごぼうととうもろこしのサラダ なすの煮びたし	ご飯 鮭の幽庵焼き 納豆のネバネバサラダ かぼちゃの甘煮 玉ねぎと豆腐の味噌汁	ご飯 チキン南蛮 トマトとキャベツのサラダ 果物 さつまいものポタージュ りんごジュース きな粉シュガーバイ	てりやき野菜丼 さつまいものごま和え 大根のすまし汁
午後	牛乳、ツナチヂミ	牛乳、セタゼリー	牛乳、メロンパントースト	牛乳、果物、ヨーグルト		せんべい、果物
13(月)		14(火)	15(水)カムカムデー	16(木)	17(金)	18(土)
午前	牛乳、せんべい	牛乳、じゃがいもスティック	牛乳、ふかし芋	牛乳、クラッカー	牛乳、ビスケット	せんべい
昼食	中華風五目炊き込みご飯 もやしとちくわのさっぱりサラダ ほうれん草の春雨スープ	ご飯 厚揚げポークチャップ 小松菜としらすの和え物 夏野菜みそ汁	梅ぶっかけうどん 大豆サラダ ゆでとうもろこし	ご飯 さばのにんじんみそ焼き だし豆腐 白菜のすまし汁	ロールパン 照り焼きハンバーグ コンソメカレーポテト 白菜のごまサラダ きのこのスープ	里芋入りかやくご飯 きゅうりスティック 小松菜の味噌汁
午後	牛乳 高野豆腐のバターラスク	牛乳 ヨーグルト、せんべい	牛乳 ちくわおかかチャーハン	牛乳、果物、ヨーグルト	牛乳、緑黄色野菜おにぎり	せんべい、フルーツゼリー
20(月)		21(火)	22(水)カムカムデー	23(木)お弁当箱の日	24(金)誕生お祝いメニュー	25(土)
午前	海の日	牛乳、じゃがいもスティック	牛乳、ふかし芋	牛乳、クラッカー	牛乳、ビスケット	せんべい
昼食		ご飯 かぼちゃと豚肉の甘辛炒め ほうれん草の白あえ 具沢山すまし汁	豆乳みそラーメン ごぼうととうもろこしのサラダ なすの煮びたし	ご飯 鮭の幽庵焼き 納豆のネバネバサラダ かぼちゃの甘煮 玉ねぎと豆腐の味噌汁	トマトライス 照り焼きチキン ブロッコリーとコーンのサラダ カレースープ	てりやき野菜丼 さつまいものごま和え 大根のすまし汁
午後		牛乳 ヨーグルト、せんべい	牛乳、メロンパントースト	牛乳、果物、ヨーグルト	りんごジュース スイカゼリー	せんべい、果物
27(月)		28(火)	29(水)カムカムデー	30(木)	31(金)	
午前	牛乳、せんべい	牛乳、じゃがいもスティック	牛乳、ふかし芋	牛乳、クラッカー	牛乳、ビスケット	7月旬の食材 すいか、きゅうり とうもろこし オクラ、なす かぼちゃ
昼食	中華風五目炊き込みご飯 もやしとちくわのさっぱりサラダ ほうれん草の春雨スープ	ご飯 厚揚げポークチャップ 小松菜としらすの和え物 夏野菜みそ汁	梅ぶっかけうどん 大豆サラダ ゆでとうもろこし	ご飯 さばのにんじんみそ焼き だし豆腐 白菜のすまし汁	食パン ジャム(2〜5歳) ワンタンポトフ キャベツの塩昆布サラダ	
午後	牛乳 高野豆腐のバターラスク	牛乳 ヨーグルト、せんべい	牛乳 ちくわおかかチャーハン	牛乳、果物、ヨーグルト	牛乳、ごま鮭おにぎり	