



7月号

2025年度 すみれ保育園

梅雨が明けると一気に気温が上昇し、夏本番を迎えます。この時期は、日差しも強くなり急に暑くなるため消化機能が低下し、食欲不振になることもあります。夏バテ対策をしっかり行い、暑い夏を元気に乗り切りましょう。

お手伝いクッキング「新じゃが」

たんぼぼぐみに「新じゃがのみそ焼き」で使用する“新じゃが”を洗ってもらいました。「どろがついてる」など話しながら一生懸命お手伝いを頑張る子どもたちでした。また、翌日の給食では“新じゃがのみそ焼きを食べながら「いつもよりおいしい」「昨日のや！」とたくさんの感想を聞くことができました。



お手伝いクッキング「白菜」

さくらぐみに「白菜とハムのサラダ」で使用する“白菜”をちぎるお手伝いをしてもらいました。「なんで緑色のところと黄色のところがあるの?」「なんで白菜の下のところはかたいの?」などたくさんの質問があり、興味津々でした。

「みんながちぎってくれた白菜は、保育園のみんなが食べるよ」と伝えると大喜びの子どもたちでした。



7 月 献 立 表						
		1(火)	2(水)カムカムデー	3(木)	4(金)	5(土)
午前		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 じゃがいものすまし汁	豆乳みそラーメン ごぼうとうもろこしのサラダ なすの揚げびたし	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	食パン、ジャム(2～5歳) 和風ボトフ キャベツの塩昆布サラダ	牛肉とごぼうの混ぜご飯 じゃがいもスティック 野菜の味噌汁
午後		ヨーグルト、せんべい	牛乳、ツナチヂミ	牛乳、果物、せんべい	牛乳、ごま鮭おにぎり	せんべい、果物
7(月)		8(火)	9(水)カムカムデー	10(木)	11(金)	12(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	七夕そうめん 豚肉のスタミナ炒め、果物	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	あんかけうどん レンコンの磯辺和え きゅうりのごま和え	ご飯 さばの塩焼き 白菜と小松菜のおひたし きゅうりの土佐和え キャベツの味噌汁	ロールパン 照り焼きハンバーグ コンソメカレーポテト 小松菜のごまサラダ 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、高野豆腐のフレンチトースト	ヨーグルト、せんべい	牛乳、じゃこマヨトースト	牛乳、果物、せんべい	牛乳、緑黄色野菜おにぎり	せんべい、フルーツゼリー
14(月)		15(火)先生おすすめメニュー	16(水)	17(木)カムカムデー	18(金)	19(土)
午前	牛乳、せんべい	牛乳、じゃがいもスティック	牛乳、クラッカー	牛乳、ふかし芋	牛乳、ビスケット	
昼食	なすとピーマンの肉みそ丼 もやしとちくわのさっぱりサラダ 野菜とあけの煮物汁	ご飯 ★新じゃがいもと厚揚げのそぼろ煮 いんげんと鶏ささ身のごまあえ なめこのみそ汁	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	とん汁うどん 切り干し大根のゆかりマヨサラダ きゅうりの海苔和え	食パン、ジャム(2～5歳) 和風ボトフ キャベツの塩昆布サラダ	牛肉とごぼうの混ぜご飯 じゃがいもスティック 野菜の味噌汁
午後	牛乳、のり麩ラスク	ヨーグルト、せんべい	牛乳、果物、せんべい	牛乳、ケチャップライス	牛乳、ごま鮭おにぎり	せんべい、果物
21(月)		22(火)	23(水)カムカムデー	24(木) 誕生お祝いメニュー	25(金)	26(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 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	豆乳みそラーメン ごぼうとうもろこしのサラダ なすの揚げびたし	ご飯 スコップコロッケ ブロッコリーとコーンのサラダ トマトの野菜スープ	ロールパン 照り焼きハンバーグ コンソメカレーポテト 小松菜のごまサラダ 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		ヨーグルト、せんべい	牛乳、ツナチヂミ	オレンジジュース、揚げパン	牛乳、緑黄色野菜おにぎり	せんべい、フルーツゼリー
28(月)		29(火)	30(水)カムカムデー	31(木)		
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		
昼食	なすとピーマンの肉みそ丼 もやしとちくわのさっぱりサラダ 野菜とあけの煮物汁	ご飯 かぼちゃと豚肉の甘辛炒め ほうれん草の白あえ じゃがいものすまし汁	あんかけうどん レンコンの磯辺和え きゅうりのごま和え	ご飯 さばの塩焼き 白菜と小松菜のおひたし きゅうりの土佐和え キャベツの味噌汁		
午後	牛乳、のり麩ラスク	ヨーグルト、せんべい	牛乳、じゃこマヨトースト	牛乳、果物、せんべい		

※果物は旬のものを使用しています。
※ジャムは2~5歳児へ提供します。
※すみれ保育園では2週間のサイクルメニューを実施し、苦手な食材にも挑戦できるよう工夫をしています。

7月旬の食材

・おくら ・かぼちゃ ・きゅうり ・しそ
・とうもろこし ・トマト ・なす ・パプリカ ・すいか ・メロン