



令和 8 年度

7月園だより

認定こども園清涼保育園

そろそろ梅雨明けも近い頃ですが、子どもたちは変わりなく元気に過ごしています。夢中に遊んで汗びっしょりになることも。水分補給に気を付けてまいります。

今月のねらい

今月の予定

- 7日 七夕(園児のみ)
- 15日 身体測定
- 25日 夏祭り
- 29日 避難訓練

もみじ組

- 暑さを感じながら、自分で水分補給、休息、着替えなどを行い快適な過ごし方に気付く。
- 身の回りのことを自分で行き達成感を味わう。
- 夏ならではの遊びを思い切り楽しみ 自然を全身で感じる。

8月の予定

- 10日～15日 夏季保育
(就労証明書提出)
- 29日 夕涼み会(もみじ組)

桜組

- 水遊びを通してたくさんの友達と関わって遊ぶことを楽しむ。
- 水着や衣類の向きを知り、正しく着る。
- 水分補給や汗の処理をし快適に過ごす。

6月の子どもたち

水遊び、午睡が始まり色々な身支度を頑張っています。ボタンを外せた、脱いだ服をたたむことが出来た、そんな事がこどもの自信につながります。

シャツが裏返っていたら「自分で着たの？頑張ったね」の一言を。お仕事でお疲れとは思いますが、子どもの前でため息はいけませんよ。



今年の七夕は七夕当日、歌を歌ったり七夕のお話を聞き、お給食で七夕素麺汁、おやつにキラキラ寒天を頂きます。

保護者の皆様には七夕会に代わり夏祭りにご参加頂き夏の風物詩を味わっていただきたいと思います。

桃組

- 夏ならではの遊びを保育者に仲立ちしてもらいながらお友達と一緒に楽しむ。
- 保育者に援助してもらいながら衣服の着脱や片付けをしようとする。

色々な事に興味津々の子どもたち。

目の前のことに気を取られると、周りが見えなくなります。急に走り出したり、後戻りをしたり予測不能な行動を起こします。登降園の際には必ずお子さまと手をつないで安全に留意してください。





給食だより

認定こども園
清涼保育園
2026年度7月号



夏野菜を味わう



夏は暑さで食欲が落ちやすくなりがちです。冷たくて口当たりのよいものばかり食べていると栄養バランスが偏り夏バテしやすくなります。暑さに負けず元気に過ごせるように毎日の食事に夏野菜をとりいれましょう。

見た目も鮮やか 夏が旬の野菜&果物

緑

胡瓜・ピーマン・オクラ・ゴーヤ・メロン

胡瓜はカリウムを豊富に含み塩分量を調整する利尿作用があります。その為、体内にこもった熱を外に出す効果に優れています。



黄

南瓜・とうもろこし
南瓜はビタミンが多く
とうもろこしは繊維が豊富



赤

トマト・西瓜

抗酸化作用のある赤い色素(リコピン)が豊富



紫

茄子・ぶどう

紫の色素(アントシアニン)には
抗酸化作用があり目の疲れにも効果的



この時期にピッタリ!! トマトを使ったサラダを紹介します



『切干大根とトマトのサラダ』

- 大人2人・子ども2人
- 切干大根 25g
- トマト 80g
- さやいんげん 15g
- ツナ缶 20g
- 醤油 小さじ2弱
- 酢 小さじ1.5
- すりごま 小さじ1

〈作り方〉

- ① 切干大根は水で戻して、2~3cm長さに切り、さっと茹でて水気を搾っておく。
- ② さやいんげんは2cm長さに切り、さっと茹でておく。
- ③ トマトはさいの目に切っておく。
- ④ 野菜とツナを調味料で和えたらできあがり!

★水菜や胡瓜など、旬の野菜で作ってみてください。



園庭の畑で野菜や果物を大切に育てています。

6月には『ブルーベリー』を何度も収穫して食べました。

“酸っぱかった~!!” “甘かった~!!” “美味しかった~!!”

みんな…楽しみ・喜んで・嬉しそうに話してくれました。



季節の食材に触れ『食』に興味を持ち、食べるのが楽しく感じられるようになってほしいですね♥





2026 年度

7 月給食献立表

日	曜	昼食	おやつ	赤：血や肉になる	黄：熱や力になる	緑：調子を整える
1 ・ 22	水	タッカルビ丼 切干大根とトマトのサラダ	黒糖わらび餅 牛乳	鶏肉・豆味噌 マグロ水煮缶詰 きな粉 牛乳	精白米・調合油 三温糖・すりごま 片栗粉 黒砂糖	キャベツ・玉葱 人参・ニラ 切干大根 トマト・胡瓜
2 16 28	木 木 火	ロールパン パンプキンスープ ヨーグルト	お菓子 西瓜 (桃組 バナナ) 牛乳	ベーコン ヨーグルト 牛乳	ロールパン お菓子	くり南瓜・玉葱・人参 キャベツ コーン缶詰粒 西瓜
3 ・ 30	金 ・ 木	ごはん 鱈の蒲焼き ひじきと大豆の炒め煮	3日 牛乳 ココアトースト 30日 牛乳 スナックパン	鰹 大豆水煮缶詰 さつま揚げ 普通牛乳	精白米・片栗粉 調合油・三温糖 食パン・スナックパン 有塩マーガリン	乾ひじき 牛蒡・人参 さやいんげん 乾椎茸
4 ・ 18	土	冷やし中華 小魚スナック バナナ	ジャムサンド 牛乳	鶏肉 煮干し 普通牛乳	中華麺 三温糖・ごま油 いりごま 食パン	胡瓜 キャベツ 人参・バナナ 苺ジャム
6 ・ 21	月 ・ 火	ごはん 厚揚げの味噌炒め 春雨ともずくの中華サラダ	みたらし五平餅 牛乳	生揚げ 豆味噌 マグロ水煮缶詰 普通牛乳	精白米・片栗粉 調合油・三温糖 緑豆春雨 ごま油	茄子・ニラ キャベツ・人参 もずく 胡瓜
7	火	ごはん 鶏の唐揚げ 七夕素麺汁	キラキラ寒天 牛乳	鶏肉 普通牛乳	精白米・片栗粉 調合油・三温糖 素麺 ラムネ	人参・冬瓜 オクラ・ヤングコーン 粉寒天・黄桃缶 リンゴジュース
8 ・ 29	水	ブルコギ丼 トマトと豆腐のサラダ	ピザトースト 牛乳	豚肉・木綿豆腐 削り節・ベーコン プロセスチーズ 普通牛乳	精白米・三温糖 調合油・いりごま ごま油・オリーブ油 食パン	玉葱・人参・ニラ トマト・オクラ しその葉・青ピーマン トマトケチャップ
9 ・ 24	木 ・ 金	かんぴょうごはん 白身魚のカレー揚げ モロヘイヤの味噌汁	パインケーキ 牛乳	油揚げ・鰹 木綿豆腐 豆味噌 鶏卵・普通牛乳	精白米・三温糖 片栗粉 調合油 薄力粉	かんぴょう・人参 刻み海苔・ぶなしめじ モロヘイヤ・えのきたけ パインアップル缶
10 ・ 23	金 ・ 木	食パン ジャーマンポテト ヨーグルト	お煎餅 西瓜 (桃組 バナナ) 牛乳	ウインナーソーセージ ヨーグルト 普通牛乳	食パン 調合油 じゃが芋 お煎餅	玉葱 人参 青ピーマン 西瓜
11 ・ 25	土	ツナカレーピラフ トマトスープ	フルーツサンド 牛乳 (25日は夏祭りの為 おやつはありません)	マグロ水煮缶詰 鶏肉・木綿豆腐 ホイップクリーム 普通牛乳	精白米 調合油 食パン	玉葱・人参 青ピーマン・トマト キャベツ・コーン缶詰粒 みかん缶・白桃缶
13 ・ 27	月	ごはん 厚揚げと冬瓜のそぼろ煮 オクラのおかか和え	のり塩ポテト 牛乳	生揚げ 鶏挽肉 削り節 普通牛乳	精白米 片栗粉 じゃが芋 調合油	冬瓜・人参 乾椎茸 オクラ・キャベツ あおのり
14 ・ 31	火 ・ 金	ごはん 肉じゃが 胡瓜の塩昆布和え	マカロニきな粉 とうもろこし 牛乳	豚肉 きな粉 普通牛乳	精白米 調合油 じゃが芋 三温糖・マカロニ	玉葱・人参・さやいんげん 胡瓜・緑豆もやし 塩昆布 スイートコーン
15	水	ごはん 鶏肉のチーズ焼き 南瓜サラダ	フルーツポンチ 牛乳	鶏肉 プロセスチーズ マグロ水煮缶詰 普通牛乳	精白米 じゃが芋 マヨネーズ	スッキーニ・茄子・玉葱・胡瓜 赤ピーマン・くり南瓜・キャベツ トマトケチャップ・パインアップル缶 みかん缶・白桃缶・バナナ
17	金	夏野菜カレー スパゲティサラダ	カステラケーキ 牛乳	豚肉 マグロ水煮缶詰 ホイップクリーム 普通牛乳	精白米・カレールウ スパゲティ マヨネーズ ロールケーキ	くり南瓜・玉葱・茄子 にがうり・コーン缶詰粒 キャベツ・胡瓜・人参 ぶどう・バナナ

★園で初めて口にするという事がないよう、献立実施までに、ご家庭で試して頂きますよう、ご協力お願い致します。

★アレルギー児に対しては、アレルギー食物を除去しております。

