

にち げつ か すい もく きん ど

28	29	30	1 ☆ 誕生会(7月) 体 	2 ★ 父母の会総会	3 ★	4
5	6 ★ 体 	7 ★ 七夕会	8 ☆ 笹送り 	9 ☆	10 △★ 夏祭りごっこ 	11
12	13 ☆ 誕生会(8月) 体  午前保育(始)	14 ☆ 大掃除 	15 △ 終業式 式典降園	16 △ 夏のお楽しみ会(森) 夏休み(始)	17 園庭清掃	18
19	20 海の日	21 △☆ 夏期保育①	22 △☆ 夏期保育②	23 △☆ 夏期保育③	24 △☆ 夏期保育④	25
26	27 △☆ 夏期保育⑤	28 △☆ 夏期保育⑥	29 △☆ 夏期保育⑦	30 △☆ 夏期保育⑧	31 △☆ 夏期保育⑨	1

体・・・体操指導あり / 英・・・英語指導あり / 手・・・手話指導あり  
 ★・・・午後ポレポレ(午後の預かり保育)あり / △・・・朝ポレポレ(朝の預かり保育)なし  
 ☆・・・延長ポレポレ(午後延長預かり保育)または、役員、係の託児あり

# 7

JULY

2026年 

## 月のこんだて

フルーツはイメージです。当日変更になる場合があります。

いかに  
イカ

イカの旬は種類と地域によりますが、スルメイカは夏から秋、サリイカは冬から春、アオリイカ・ケンサキイカ(白イカ)は初夏から秋が中心です。イカは低カロリー・低脂肪・高たんぱく質で、タウリンやビタミン、ナイアシンなどが含まれています。イカは刺身、焼き物、煮物、揚げ物など様々な調理法で食べられますが、加熱しすぎると硬くなるため注意が必要です。新鮮なイカほど生食に適しています。



海の日由来は、明治天皇が東北巡幸の帰り、1876(明治9)年7月20日に仙台横断船「明治丸」で横浜港へ無事ご到着された出来事を記念する「海の記念日」が始まりで、この「海の恩恵に感謝し、海洋国日本の繁栄を願う」という趣旨が受け継がれ、1995年に国民の祝日「海の日」として制定されました。現在はハッピーマンデー制度により7月の第3月曜日となっています。海の日は、日本の夏休みシーズンと重なり、海水浴シーズンの合図として「海開き」と結び付けられることが多い祝日です。

1(水)



- チキンカツ
- フルーツ
- おかかごはん

エネルギー 420kcal たんぱく質 13.7g 脂質 11.3g 糖質 17g

2(木)

デザート



- えびフライ
- フルーツ
- ミルクパン

エネルギー 426kcal たんぱく質 12.2g 脂質 15.3g 糖質 14g

3(金)



- ポークカレー
- フルーツ
- しろごはん

エネルギー 426kcal たんぱく質 12.2g 脂質 13.8g 糖質 14g

4(土)

20(月)



- ぎゅうどんぶりに
- フルーツ
- しろごはん

エネルギー 426kcal たんぱく質 14.3g 脂質 14.3g 糖質 12.3g

5(火)

半年検



- ほしがたハンバーグ
- フルーツ
- さけごはん

エネルギー 427kcal たんぱく質 12.3g 脂質 12.8g 糖質 12.3g

6(水)



- コーンコロッケ
- フルーツ
- こんぶごはん

エネルギー 420kcal たんぱく質 13.9g 脂質 11.8g 糖質 13.9g

7(木)



- メンチカツ
- フルーツ
- ごましおごはん

エネルギー 424kcal たんぱく質 12.2g 脂質 15.8g 糖質 11.2g

8(金)

季節限定

おまつり  
きゅうしょく



9(土)

13(月)



- とりにくからあげ
- フルーツ
- ぎゅうしょくれごはん

エネルギー 422kcal たんぱく質 12.8g 脂質 14.8g 糖質 12.3g

10(火)



- ハムカツ
- フルーツ
- のりごはん

エネルギー 423kcal たんぱく質 12.3g 脂質 11.8g 糖質 12.3g

11(水)



- なつやすいかレー
- フルーツ
- しろごはん

エネルギー 421kcal たんぱく質 11.8g 脂質 13.9g 糖質 11.8g

12(木)



- やさしいコロッケ
- フルーツ
- じゃこごはん

エネルギー 408kcal たんぱく質 9.8g 脂質 10.2g 糖質 11.2g

13(金)



- にくだんごの  
やさいあんかけ
- フルーツ
- おかかこんぶごはん

エネルギー 426kcal たんぱく質 11.8g 脂質 14.1g 糖質 13g