



## سیر • مریم مهرآبادی

سیرم، سیرم، سفیدم  
عروس هفت سینم  
سیب آقای داماده  
کنار اون می شینم



## سمنو • طویه شامانی

برین کنار که اومدم  
من سمنوی هفت سینم  
میام تو سفره می شینم  
به خاطر ویتامینم

## سبزه • منیره هاشمی

نشسته روی سفره  
سبزه‌ی خوشگل ماش  
مامان داره می بنده  
روبان قرمز براش

## سماق • مریم هاشم‌پور

سماق، سماق، سماق  
سلام به دوستان، سلام!  
این سفره‌ی هفت‌سینه؟  
اجازه، من هم بیام؟



تصویرگر: یگانه یعقوب‌نژاد



## سُنبل • زهرا داوری

تو آینه انگار که دو تاست  
سُنبل رَنگی پَنگی مون  
کاش دوبرابر شده بود  
تو آینه بوی خوب اون



## سِنجد • مریم اسلامی

سنجد اومد تو سفره  
با سینها آشنا شد  
به تنگ آب نگاه کرد  
رفیق ماهیا شد



## سیب • سمیه بابایی

یک سیب خوشگل  
آمد قِل و قِل

مهمان ما شد  
در سَفَره جا شد

با برگ و بادُم  
شد سین هفتم

