

ぱくぱくカレンダー

ちゃやほいくえん

令和5年

5月

新しいクラスになって1か月ですね。新しい環境に徐々に慣れ、緊張がとれてくるのと同時に、季節の変わり目も重なり、疲れが出やすい時期になります。体調を崩さないよう、バランスの良い食事を取り、規則正しい生活を心がけましょう！

月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6
ごはん ポテトスープ ウインナー キャベツサラダ	ハンバーガー のりポテコーン コンソメスープ くだもの	憲法記念日	みどりの日	こどもの日	和風スバゲティ ツナサラダ くだもの
レーズンクッキー	かしわもち				♪お楽しみ♪
8	9	10	11	12	13
パン ハンガリアシチュー フレンチサラダ ーロゼリー	鮭寿司 豆腐のすまし汁 くだもの	焼きラーメン わかめスープ くだもの	ごはん 魚のチーズ風味天ぷら 付け合せ じゃがいもの味噌汁	マーボー丼 中華和え くだもの	五目うどん ごま酢和え くだもの
ふりかけおにぎり	スマイルポテト	シュガーパイ	杏仁豆腐	焼きそばパン	♪お楽しみ♪
◆15◆	16	17	18	19	20
ごはん カレー肉じゃが レモン酢和え くだもの	豆ごはん きんぴらごぼう 厚揚げの味噌汁	照り焼き丼 油揚げの味噌汁 くだもの	ごはん 魚の煮付け おなか和え 玉葱の味噌汁	ごはん 若鶏の甘辛 付け合せ わかめのすまし汁	みそラーメン 小魚入りはりはり漬け くだもの
米粉甘納豆蒸しパン	チーズマフィン	ちんすこう	チヂミ	※かみかみサンド	♪お楽しみ♪
22	23	24	25	26	27
ごはん 肉団子と豆腐のスープ パンサンデー くだもの	ごはん 豆腐チャンプル 華風スープ くだもの	パン 豆腐入りカラフルオムレツ 付け合せ 野菜スープ	ごはん 魚のバーベキューソースかけ 付け合せ 豆乳スープ	ごはん 牛肉と野菜のオイスターソース炒め にらと玉葱のスープ くだもの	焼きうどん オニオンスープ くだもの
パイナップルケーキ	きな粉トースト	パバロア ブルーベリーソース	小松菜とツナの味噌おにぎり	ひすい白玉	♪お楽しみ♪
29	30	31	～春が旬の豆を食べよう～		
ごはん 五目汁 焼きししゃも いそ煮	中華風炊き込みごはん ナムル ワンタンスープ	ごはん セロリのかき揚げ 付け合せ えのきたけの味噌汁	春の豆として、さやえんどう・グリーンピース・スナップエンドウ・そら豆などたくさんあります。疲労回復や美肌に効果があると 言われるカロテン、ミネラル、ビタミン類、食物繊維が 豊富です。保存する際は、乾燥しないように保存袋に 入れて冷蔵庫の野菜室で保存してくださいね。		
セサミクッキー	じゃがいものバター焼き	フルーツヨーグルト			



朝ごはんパワー！



1日の始まりといえば、朝食です。朝食を摂ることで、体に良い事がたくさん！

- 睡眠によって下がっている体温を上げ、**脳や体全体を目覚めさせる。**
- 胃腸の動きが活発になり、**便通が良くなる。**
- 朝、昼、夜、バランスよく食べることで食べ過ぎを抑え、**肥満防止に繋がる。**

★朝ごはんを食べるという、**生活リズムをつくる事が大切です★**



☆レシピ紹介☆

25日登場！



～魚のバーベキュー

ソースかけ～

材 料 (4人分)

作り方

- 生鮭…4切れ
- 塩こしょう…少々
- りんご(すりおろし)…1/2個
- しょうゆ…大さじ1
- 砂糖…大さじ3
- しょうゆ…1/2カップ
- みりん…大さじ2
- 酢…大さじ1

- ①☆を混ぜ合わせ煮詰め、タレを作る。
- ②鮭は塩こしょうをしてフライパンで焼く。
- ③②に①をかけて完成♪

☆

りんごが入るソースは、さっぱりとしていてフルーティー！子どもたちも先生も大好きなメニューです♪