

ぱくぱくカレンダー

ちゃやこどもえん

令和7年

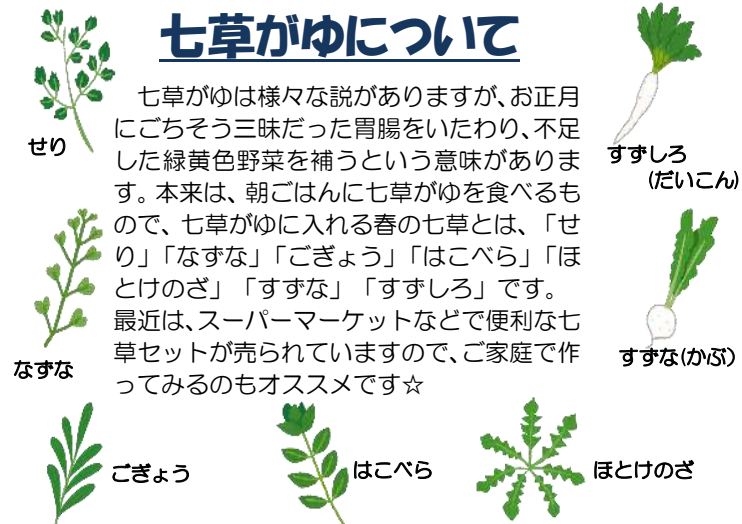
1月

あけましておめでとうございます

新しい年を迎え、ご家族で楽しく過ごされたことと思います。
1月は寒さも厳しく、体調を崩しやすい月です。連休明けの園生活を少しずつ整えるためにも、あたたかい朝ごはんをしっかりと食べ、一日を元気に過ごせるようにしていきましょう♪

月	火	水	木	金	土
～旬の果物 みかん～ みかんは様々な効能があるうえ、クセのない味で飽きずに食べられる優れた食材です。みかんにはクエン酸やリンゴ酸など酸味成分も多く含まれているので、エネルギー代謝を高め、体の疲れを早くとる働きがあります！		1 元旦	2 年始休園	3 年始休園	4 かき揚げうどん はりはり漬け ♪お楽しみ♪
6	7	8	9	10	11
三色ごはん ごぼうの味噌汁 くだもの	パン ポークビーンズ フレンチサラダ くだもの	鮭タラスチャーハン わかめスープ 一口ゼリー	ごはん チキンのトマト煮 コンソメスープ くだもの	赤飯 魚の西京焼き なます えのきたけのすまし汁	クリームスープバグティ キャベツのマリネ くだもの
紅白蒸しパン	七草がゆ	シュガートースト	チュロス	さつま芋バター	♪お楽しみ♪
13	14	15	16	17	18
成人の日	揚げ蓮根とじゃこのごはん にしきとえ わかめのすまし汁 大豆スコーン	ごはん ぎせい豆腐 付け合せ かぶのスープ キャロットジャムサンド	ごはん 魚の塩焼き ごま酢和え かぼちゃの味噌汁 ポンデリング風ドーナツ	ごはん ※筑前煮 白菜のおかか和え くだもの アップルパイ	味噌ラーメン 大根サラダ くだもの ♪お楽しみ♪
20	21	22	23	24	25
ごはん のっぺい汁 酢みそ和え 焼きししゃも	ワンタン麺 即席漬け くだもの	ごはん 鶏肉のオーロラソースかけ 付け合せ マカロニスープ	ごはん 魚のムニエル レモン酢和え 豆乳スープ	ごはん すり身ボール ゆでキャベツ 中華スープ	ひるぜん焼きそば風 チンゲン菜のスープ くだもの ♪お楽しみ♪
ピザトースト	しらすせんべい	フルーツヨーグルト	チーズマフィン	芋ぜんざい	♪お楽しみ♪
27	28	29	◆30◆	31	
ごはん 石狩鍋風 ウインナー ごま和え 抹茶蒸しパン	もずく丼 甘酢漬け くだもの セサミクッキー	ごはん 五目煮豆 かぶの味噌汁 くだもの 杏仁豆腐	ごはん 揚げ魚の野菜あんかけ 春雨スープ くだもの みたらし団子	ごはん 松風焼き風 付け合せ 豆腐のすまし汁 きな粉ボール	

七草がゆについて



七草がゆは様々な説がありますが、お正月にごちそう三昧だった胃腸をいたわり、不足した緑黄色野菜を補うという意味があります。本来は、朝ごはんには七草がゆを食べるもので、七草がゆに入れる春の七草とは、「せり」「なすな」「ごぎょう」「はこべら」「ほとけのざ」「すすな」「すすしろ」です。最近では、スーパーマーケットなどで便利な七草セットが売られていますので、ご家庭で作ってみるのもオススメです☆

☆レシピ紹介☆

16日登場!

～ポンデリング風ドーナツ～

材料(4個分)

- 小麦粉…120g
- 白玉粉…80g
- ベーキングパウダー…8g
- 砂糖…60g
- ヨーグルト(無糖)…140g
- 油…適宜

作り方

- ① ☆の材料を合わせてふるいにかける。
- ② ①にヨーグルトを少しずつ入れ混ぜる。
- ③ 小さな丸を成形し、ポンデリング型にする。
- ④ 150～160℃に熱した油で揚げ、生地がきつね色になったら完成♪

もちもち食感の美味しいドーナツ☆是非お家でも作ってみてください♪