

# ぱくぱくカレンダー

ちややこどもえん

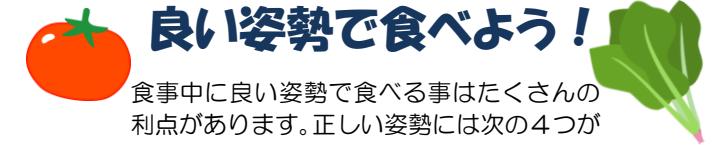
令和7年

4月

ご入園・ご進級おめでとうございます！

色とりどり咲く花たちと共に、子どもたちの登園を出迎える季節となりました。木々が芽吹くように、子どもたちの心や体も、ゆっくりと新しい環境に慣れていきます。毎日の給食やおやつが、それにそっと寄り添う存在になればと思います。

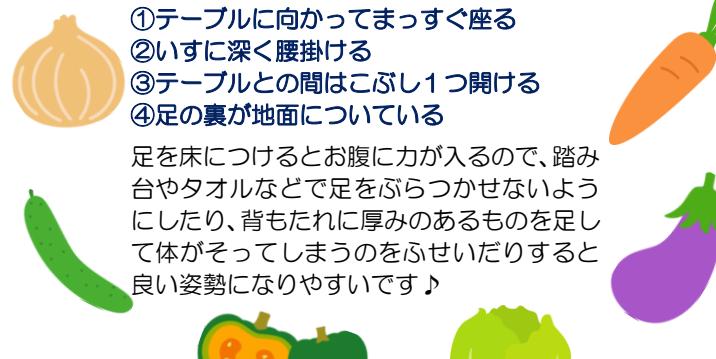
	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5
	牛丼 ごま酢和え くだもの	パン ポークビーンズ ツナとアスパラのサラダ 一口ゼリー	ごはん 魚ののりマヨ焼き 付け合せ オニオングループス	カレーライス 和風サラダ くだもの	ミートスパゲティ スティック野菜
	ジャムクリームパン	焼きチョコ風	フライドポテト	もちもちパンケーキ	♪お楽しみ♪
7	8	9	◆10◆	11	12
炊き込みごはん おかか和え えのきたけのみそ汁	パン クリームシチュー ハムサラダ	ごはん メンチカツ 付け合せ マカロニスープ	ごはん 魚の照り焼き にしき和え じゃがいもの味噌汁	ごはん 豚肉と野菜の生姜炒め 麺のすまし汁 くだもの	五目うどん はりはり漬け
ショートブレッド	わかめおにぎり	フルーツゼリー	米粉ジャムケーキ	豆腐ごまドーナツ	♪お楽しみ♪
14	15	16	17	18	19
ごはん 鶏肉のチーズ焼き 付け合せ ジュリアンスープ	焼きそば 中華スープ くだもの	ごはん 魚の塩焼き ※若竹煮 玉葱の味噌汁	ごはん 豆腐ハンバーグ 付け合せ コーンスープ	ごはん 三絲湯 中華和え	和風スパゲティ ごまヨーグルト
バナナケーキ	利休白玉	ペーパーチーズ蒸しパン	さくらクッキー	いちごフルーチェ	♪お楽しみ♪
21	22	23	24	25	26
ふりかけごはん 春野菜汁 焼きししゃも 宝島寺漬け	から揚げ丼 わかめの味噌汁 くだもの	ごはん 中華風ローストチキン 付け合せ 春雨スープ	ごはん 魚のごま揚げ 付け合せ 豆腐のすまし汁	ごはん 豆腐の炒め煮 ナムル 一口ゼリー	焼うどん チンゲン菜のスープ
オレンジゼリー	きんぴらチーズドッグ	チキンナゲット	桜もち	きな粉蒸しパン	♪お楽しみ♪
28	29	30	～春が旬の野菜たち～		
ごはん 洋風かきたま汁 ワインナー キャベツサラダ 葱焼き	昭和の日	ごはん ポテトのオーブン焼き 付け合せ 野菜スープ	<p>＜たけのこ＞倉敷市真備地区のたけのこは、西日本最大の産地として知られています。</p> <p>＜さやえんどう＞えんどうを大きく3つに分類した1つで、若いさやのものをさやえんどうと呼びます。</p> <p>＜春キャベツ＞葉が柔らかく、ふんわりした食感が特徴。</p>		
		ラスク			



## 良い姿勢で食べよう！

食事中に良い姿勢で食べる事はたくさんの利点があります。正しい姿勢には次の4つが大切！

- ①テーブルに向かってまっすぐ座る
- ②いすに深く腰掛ける
- ③テーブルとの間はこぶし1つ開ける
- ④足の裏が地面についている



足を床につけるとお腹に力が入るので、踏み台やタオルなどで足をぶらつかせないようにしたり、背もたれに厚みのあるものを足して体がそってしまうのをふせいでいると良い姿勢になりやすいです♪



### ☆レシピ紹介☆

14日  
登場！

### ～鶏肉のチーズ焼き～

#### 作り方

#### 材 料 (4人分)

- ① 鶏肉を一口大、玉葱を薄くスライスして切る。生姜とにんにくは皮を剥いておろす(チューブでも可)。
- ② ☆の中に鶏肉と①の玉葱と一緒に漬け込む。
- ③ フライパンで焼き、鶏肉に火が通ったらチーズを上にかけ、フタをする。チーズが溶けたら完成☆