

ぱくぱくカレンダー

令和7年



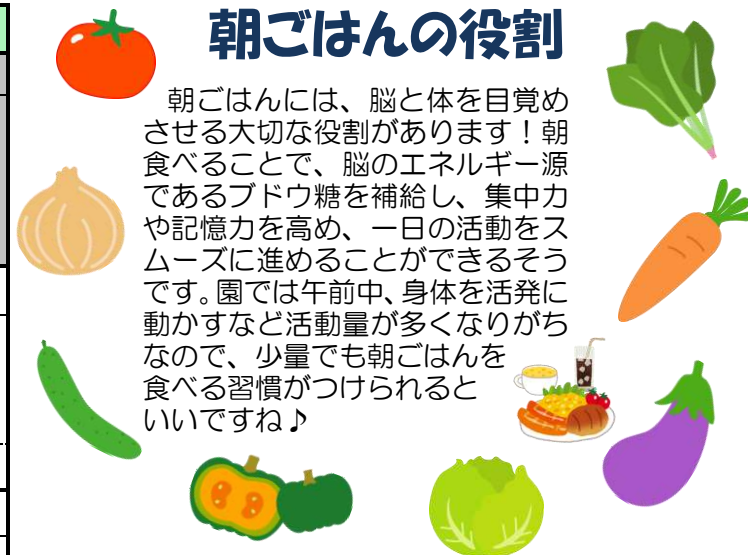
ちゃやこどもえん



新緑の青葉に清々しさを感じる時期になりました。入園・進級から一か月が過ぎ、子どもたちも段々と新しいクラスに慣れはじめたようです。日々の給食を通して、食事は楽しいものであり、身体はもちろん心にもおいしいものであることを子どもたちに知らせていきたいと思ひます。今月もおいしい給食を作れるよう、邁進していきます！

月	火	水	木	金	土
旬の野菜～新じゃがと新ごぼう～ 一般的なじゃがいもは収穫され、貯蔵・熟成後に出荷されますが、収穫後すぐに出荷されたものを新じゃがといいます。皮が薄く軟らかいため、皮をむかずに食べられます！新ごぼうは、完全に成長する前の初夏に収穫したもの。こちらも皮が薄く食感が柔らかく香り高いので、生でもおいしく食べられます！			1 ごはん 魚の西京焼き おかか和え わかめのすまし汁 フレンチトースト	2 こいのぼりライス エビフライ、ブロッコリー タコさんウィンナー コンソメスープ かしわもち	3 憲法記念日
5	6	7	8	9	10
こどもの日	振替休日	ミートスパゲティ スティック野菜 ーロゼリー レーズンクッキー	ごはん 魚のバーベキューソースかけ 粉ふき芋 豆乳スープ 杏仁豆腐	パン 鶏肉の蒸し焼き 付け合せ ミネストラスープ ごちそうおにぎり	肉うどん 即席漬け ♪お楽しみ♪
12	13	14	15	16	17
ごはん 肉じゃが レモン酢和え くだもの チヂミ	ごはん 鶏肉の照り焼き 付け合せ なめこの味噌汁 マスカットゼリー	ごはん 豆腐入りカラフルオムレツ 付け合せ コーンスープ バナナ蒸しパン	ごはん 魚のチーズ風味天ぷら ゆでキャベツ 油揚げの味噌汁 たまごドック	鮭寿司 えのきたけのすまし汁 くだもの パイナップルケーキ	焼きそば ニラと豆腐のスープ ♪お楽しみ♪
19	20	21	22	23	24
セロリかき揚げ丼 豆腐の味噌汁 くだもの ヨーグルトケーキ	ごはん チキン南蛮 付け合せ 中華スープ マーマレードクッキー	ごはん 魚の煮付け 甘酢漬け 玉ねぎの味噌汁 ごぼじゃがフライ	ごはん 豆腐チャンプル ワンタンスープ ひすい白玉	パン ハンガリアシチュー フレンチサラダ チョコレート風パバロア	みそラーメン 小魚入りはりはり漬け ♪お楽しみ♪
26	27	28	29	30	31
ごはん 肉団子と豆腐のスープ パンサンスー ーロゼリー チーズトースト	豆ごはん 和え物 沢煮わん フルーツヨーグルト	ごはん 魚のムニエル 付け合せ クリームコーンスープ ハッシュポテト	ごはん 若鶏と大豆の香りและ 付け合せ レタススープ ごまチュール	ごはん 牛肉と野菜のオイスター炒め オニオンスープ たい焼き	和風そぼろスパゲティ キャベツのマリネ ♪お楽しみ♪

朝ごはんの役割



朝ごはんには、脳と体を目覚めさせる大切な役割があります！朝食することで、脳のエネルギー源であるブドウ糖を補給し、集中力や記憶力を高め、一日の活動をスムーズに進めることができるそうです。園では午前中、身体を活発に動かすなど活動量が多くなりがちなので、少量でも朝ごはんを食べる習慣がつけられるといいですね♪

☆レシピ紹介☆



8日
登場！

材 料（4人分）

生鮭…4切れ
塩こしょう…少々
りんご(おろし)…1/2 個
レモン汁…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

作り方

- 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！子どもたちだけでなく先生も大好きなメニューです♪

市の統一献立に基づいて作成しています。★自由献立(園でのオリジナル献立)

◆なかよし献立

※かみかみ献立