

ぱくぱくカレンダー

令和7年

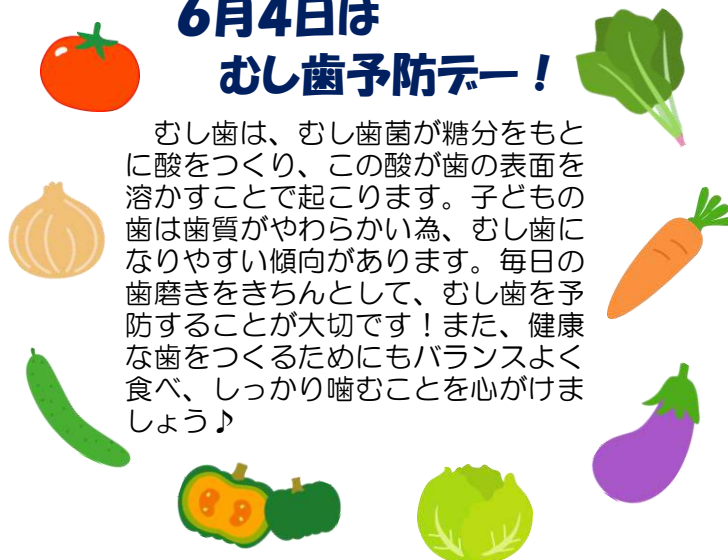
ちゃやこどもえん



梅雨の季節がやってきましたね。雨の日が続くことで湿度が上がり、菌が繁殖しやすい条件が増え、食中毒が起こりやすい時期になります。食中毒予防のための3原則、①つけない（手洗いなどをする）、②増やさない（調理後はすぐ食べる）、③やっつける（しっかりと加熱）を意識し、衛生面に気をつけて元気に過ごしましょう！

月	火	水	木	金	土
2	3	4	5	6	7
ごはん えびと豆腐のチリソース風 チンゲン菜のスープ	ビビンバ わかめスープ くだもの	ごはん 豆腐ボール 付け合せ えのきたけの味噌汁	ごはん 魚のピザ風 付け合せ マカロニスープ	ごはん ワタンスープ ベーコンと野菜のソテー	野菜ラーメン 即席漬け
みたらし団子	水ようかん	プレーンクッキー	しらすトースト	バナナマフィン	♪お楽しみ♪
9	10	11	◆12◆	13	14
パン カレーシチュー 大根サラダ	中華風大豆ごはん パンサンデー もやしスープ	ごはん 魚の西京焼き はりはり和え わかめのすまし汁	ごはん カラフル焼肉 春雨スープ	ごはん ※筑前煮 和風サラダ	スパゲティナポリタン スティック野菜
麩のラスク	フルーツケーキ	ソーセイジパイ	あじさいゼリー	ブリトー	♪お楽しみ♪
16	17	18	19	20	21
ごはん トマトと卵のスープ 中華炒め 一口ゼリー	梅じゃごはん ひじき入りサラダ 厚揚げの味噌汁	ごはん 炒り豆腐 酢の物 くだもの	ごはん 田舎汁 ウインナー おひたし	ごはん 魚のトマトソースかけ 付け合せ 野菜スープ	冷やし鶏肉ぶっかけ 干草和え
枝豆チーズ蒸しパン	ポテトもち	キャロットドーナツ	セサミクッキー	ジャムサンド	♪お楽しみ♪
23	24	25	26	27	28
ジャージャーめん にらと豆腐のスープ 一口ゼリー	パン チキンビーンズ キャベツサラダ	パエリア風 コンソメスープ くだもの	ごはん 魚のカレー醤油焼き もやしのおかか和え 大根の味噌汁	ごはん ポテトグラタン オニオンスープ	のりバタースパゲティ ハムサラダ
ヨーグルトパバロア	カリカリ煮干し	ザクザククッキー	豆腐かりんとう	ごまトースト	♪お楽しみ♪
30	旬の野菜 ～えんどう豆～				
ごはん ごま味スープ 付け合せ ちくわの磯辺揚げ シュアアイス	えんどう豆は、実は収穫時期によって名称が変わり、その食感もさまざまな野菜！芽を食べる場合「豆苗」、若いさやの状態では「サヤエンドウ（スナップエンドウ、絹さや）」未成熟の実を食べる場合「グリーンピース」、成熟し乾燥させた実を食べる場合「エンドウ豆」と呼ばれ、色々な姿になります☆春から初夏までが旬なので、この時期に食べてみてくださいね♪				

6月4日は むし歯予防デー！



むし歯は、むし歯菌が糖分をもとに酸をつくり、この酸が歯の表面を溶かすことで起こります。子どもの歯は歯質がやわらかい為、むし歯になりやすい傾向があります。毎日の歯磨きをきちんとし、むし歯を予防することが大切です！また、健康な歯をつくるためにもバランスよく食べ、しっかり噛むことを心がけましょう♪

☆レシピ紹介☆

26日
登場！

～魚のカレー醤油焼き～

材 料（4個分）

作り方

さわら…4切れ
しょうゆ…小さじ1
酒…小さじ2
カレー粉…1g
砂糖…小さじ1

- ☆のタレに 30 分程漬けておく。
- フライパンで魚を焼く。焦げやすいので注意！（クッキングシートや、焦げつかないアルミホイルを使うのがおすすめです）
- 魚の中まで火が通れば、完成！

