

ぱくぱくカレンダー

ちゃやこどもえん

令和7年



ジメジメとした梅雨が終わり、いよいよ夏到来！気温も高く、日差しの強くなるこの季節は、暑さにより体温調節がうまくできず、汗をかきにくくなったり、食欲不振に陥ってしまったりするなど、夏バテしやすい体になりがちです。栄養バランスの良い食事を心がけ、規則正しい生活でしっかりと夏バテ予防をしましょう♪

月	火	水	木	金	土
	1 焼肉丼 もやしスープ くだもの	2 ごはん 豚肉のしゃぶしゃぶサラダ ごぼうスープ くだもの	3 ごはん 魚の和風マリネ わかめのみそ汁	4 ごはん 豚肉と冬瓜のごまみそ煮 和え物 くだもの	5 冷麺 小魚のごまがらめ
	ピザトースト	バナナホットケーキ	とうもろこし	グレープゼリー	♪お楽しみ♪
7	8 わかめごはん スターコロッケ キャベツのごまサラダ そうめん汁	9 肉みそあんかけ丼 えのきだけのすまし汁 くだもの	10 ごはん 魚のコーンフレーク揚げ ゆでキャベツ マカロニスープ	11 ごはん チャンブルー 華風スープ	12 和風おろしスパゲティ ごママヨサラダ
	スターゼリー	スイカ蒸しパン	フルーツヨーグルト	いちごロールケーキ	ミルクラスク ♪お楽しみ♪
14	15 パン タンドリーチキン 付け合せ レタススープ	16 ひじきごはん 切干大根の炒め煮 豆腐のみそ汁	17 ごはん 五目汁 焼きししゃも ごま和え	18 ごはん 挽肉のコーン蒸し 付け合せ 冬瓜のすまし汁	19 塩やきそば 中華スープ
	ロッククッキー	わらびもち	キャロットジャムサンド	チーズドーナツ	シャカシャカポテト ♪お楽しみ♪
21	22 海の日 ごはん 鶏肉の塩焼き ゆかりキャベツ 麸のすまし汁	23 夏野菜カレーライス パブリカのサラダ くだもの	24 ごはん 高野豆腐の卵とじ 甘酢漬け くだもの	25 ごはん 魚の黄金焼き 付け合せ 豆乳スープ	26 冷やしきつねぶっかけ きゅうりもみ
	枝豆	今川焼	ロシアンクッキー	ピーチケーキ	♪お楽しみ♪
28	29 冷やし中華 焼き餃子 付け合せ くだもの	30 パン なすとボテのミートリースグラタン 野菜スープ くだもの	31 ごはん 油淋鶏風 付け合せ チングン菜のスープ	旬の野菜～とうもろこし～ とうもろこしは、ビタミンB1や食物繊維が豊富で、疲労回復や消化を助ける効果が期待できます。夏バテ予防にも最適の野菜です♪	
	豆腐ティラミス	お好み焼き	ごまだれ団子	アイスクリーム	

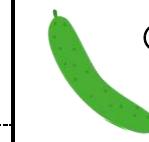
市の統一献立に基づいて作成しています。★自由献立(園でのオリジナル献立)

◆なかよし献立

※かみかみ献立

水分補給のポイント！

- 朝起きた時に
寝ている間にも水分が失われるため。
- 適度に冷やした水かお茶を
冷たすぎると胃に負担がかかるので注意！
- 複数回に分けて少しずつ
一度に多く飲んでも吸収が追い付かないため、30分～1時間ごとにコップ1杯程度の水を飲むよう
- する。
- 食事をしつかり食べる
ごはんや野菜そのものにも水分が含まれているので、食事により、栄養とともに水分も補給する。



☆レシピ紹介☆

14日
登場！



～タンドリーチキン～

材 料 (4人分)

鶏もも肉…400g

にんにく…1かけ

玉葱…1/2個

塩…少々

しょうゆ…小さじ1/2

カレー粉…小さじ1/2

ヨーグルト…100g

作り方

① 鶏もも肉は食べやすい大きさに切っておく。

② 玉葱をみじん切りにし、にんにくはすりおろしておく。

③ ②と☆を混ぜ合わせ、その中に鶏肉を漬け込む。

④ フライパンで、漬け込んだ鶏肉を15分ほど焼いたら完成！焦げないように、注意して焼いてくださいね☆

