

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、日差しが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	2	3	4	5
	焼肉丼 もやしスープ くだもの	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	ごはん 魚の和風マリネ わかめのみそ汁	ごはん 豚肉と冬瓜のごまみそ煮 和え物 くだもの	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	9	10	11	12
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	肉みそあんかけ丼 えのきだけのすまし汁 くだもの	ごはん 魚のコーンフ레이크揚げ ゆでキャベツ マカロニスープ	ごはん チャンプルー 華風スープ くだもの	ごはん マーボー豆腐 中華風サラダ くだもの	和風おろしスパゲティ ごまマヨサラダ
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	16	17	18	19
パン タンドリーチキン 付け合せ レタススープ	ひじきごはん 切干大根の炒め煮 豆腐のみそ汁	ごはん 五目汁 焼きししゃも ごま和え	ごはん 魚の照り焼き なます なすの味噌汁	ごはん 挽肉のコーン蒸し 付け合せ 冬瓜のすまし汁	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	23	24	25	26
海の日	ごはん 鶏肉の塩焼き ゆかりキャベツ 麩のすまし汁	夏野菜カレーライス パプリカのサラダ くだもの	ごはん 高野豆腐の卵とじ 甘酢漬け くだもの	ごはん 魚の黄金焼き 付け合せ 豆乳スープ	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	30	31	旬の野菜～とうもろこし～	
冷やし中華 焼き餃子 付け合せ くだもの	パン なすとポテトのミートソースグラタン 野菜スープ くだもの	ごはん 油淋鶏風 付け合せ チンゲン菜のスープ	ごはん 魚の香味焼き 夏野菜の炊き合わせ なめこの味噌汁	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		

水分補給のポイント！

① 朝起きた時に

寝ている間にも水分が失われるため。

② 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！

③ 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つかないため、30分～1時間ごとにコップ1杯程度の水を飲むようにする。

④ 食事をしっかり食べる

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）

作り方

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

- 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☆

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