

ぱくぱくカレンダー

ちゃやこどもえん



令和7年

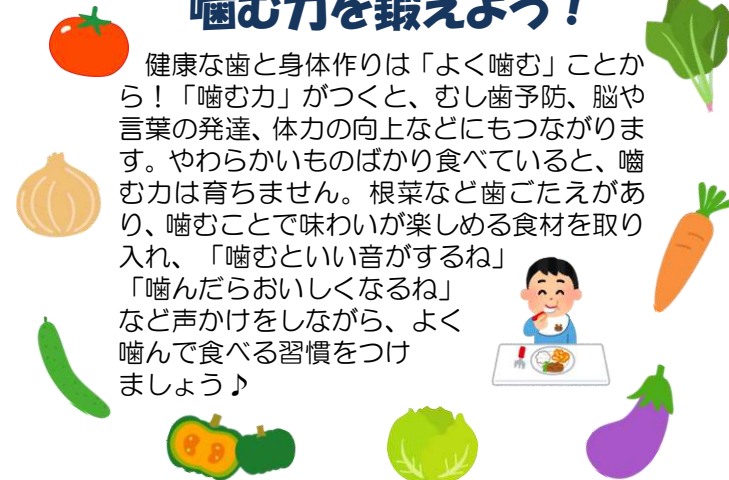
8月



蒸し暑い日が続いていますね。体調を崩しやすいこの時期は、野菜を食べるように心がけ、ミネラル・ビタミンをしっかり摂りましょう！また、8月31日は「野菜の日」。園の畑でも、そくそくと野菜たちができています☆収穫された野菜を調理して給食に出すと、とっても嬉しそうな子どもたち。暑い夏も、野菜パワーで吹き飛ばそう！

月	火	水	木	金	土
熱中症予防に、適切な水分補給を！ 子どもは代謝が活発なため、気づかないうちにたくさんの水分を失ってしまうことがあります。しかし、水分補給で糖分の多い飲み物を摂り過ぎると食欲が落ち、体力低下にもつながります。水分は食べ物からも吸収されるので、水分補給の方法・タイミングに気をつけながらこまめに水分補給をしましょう！				1 ごはん ビーマンときのこのナゲット 付け合せ クリームコーンスープ もちもちかぼちゃもち	2 ラーメン 即席漬け
4 ごはん 酢鶏 春雨スープ くだもの	5 チンジャオロース風丼 わかめスープ くだもの	6 ごはん パッファローチキン フムスサラダ ジュリアンスープ	7 ごはん 魚の塩焼き きんぴらごぼう 夏野菜の味噌汁 豆乳杏仁	8 ごはん 豚肉のローベルソース 付け合せ ポテトスープ	9 冷やし鶏肉ぶっかけ 酢の物
11 きなこクッキー	12 キャロットマフィン	13 ひとくちドーナツ	14 焼きビーフン 中華スープ	15 ごまトースト	16 冷麦 高野豆腐の含め煮
山の日	12 ごはん 五目煮豆 切干大根の味噌汁	13 ナポリタン スティック野菜	14 鮭と枝豆のごはん いそ煮 豆腐のすまし汁	15 焼きビーフン 中華スープ	16 冷麦 高野豆腐の含め煮
18 ごはん 魚のごま揚げ 付け合せ チンゲン菜のスープ	19 チャーハン ナムル にらスープ	20 ごはん モロヘイヤスープ ウィナーと野菜のソテー くだもの	21 ごはん カレー煮魚 もやしのおかか和え えのきたけの味噌汁	22 上海風まぜそば 華風スープ くだもの	23 ミートスパゲティ キャベツのマリネ
25 ごはん 冬瓜スープ 中華炒め くだもの	26 パン チリコンカン キャベツサラダ くだもの	27 豚寿司 和え物 麩のすまし汁	28 ごはん 夏けんちゃん ちくわのカレー揚げ はりはり和え	29 ごはん 鶏肉の味噌漬け焼き にしきとえ わかめのすまし汁	30 焼きうどん にらと豆腐のスープ
スマイルポテト	利休白玉	かき氷風ゼリー	枝豆	アイスcream	お楽しみ♪

噛む力を鍛えよう！



健康な歯と身体作りは「よく噛む」ことから！「噛む力」がつくと、むし歯予防、脳や言葉の発達、体力の向上などにもつながります。やわらかいものばかり食べていると、噛む力は育ちません。根菜など歯ごたえがあり、噛むことで味わいが楽しめる食材を取り入れ、「噛むといい音がするね」「噛んだらおいしくなるね」など声かけをしながら、よく噛んで食べる習慣をつけましょう♪



☆レシピ紹介☆

8日登場！

～豚肉のローベルソース～

材 料（4人分）

豚肉…300g
油…適量
塩・こしょう…適量
玉ねぎ…200g
にんにく…1 かけ
バター…5g
ケチャップ…小2
トマトピューレ…小2
コンソメ…小 1/2
しょう油…小 1/2
砂糖…大 1
ソース…小 1

作り方

- ①玉ねぎは薄切り、にんにくはみじん切りにしておく。
- ②豚肉は炒めて塩・こしょうをしておく。
- ③②を取り出し、残った油でにんにくを炒める。香りが出たら玉ねぎも加えて炒める。
- ④玉ねぎがしんなりしてきたらバターと残りの調味料を加えて煮る。
- ⑤豚肉に④をかけた後完成！

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