

# ぱくぱくカレンダー

ちややこどもえん

令和7年



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、ぞくぞ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
<b>熱中症予防に、適切な水分補給を！</b>					
子どもは代謝が活発なため、気づかぬうちにたくさんの水分を失ってしまうときがあります。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！					
<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>
ごはん 酢鶏 春雨スープ くだもの	チンジャオロース風丼 わかめスープ くだもの	ごはん バッファローチキン フムスサラダ ジュリアンスープ	<b>ごはん</b> <b>魚の塩焼き</b> <b>きんぴらごぼう</b> <b>夏野菜の味噌汁</b>	ごはん 豚肉のローベルソース 付け合せ ポテトスープ	冷やし鶏肉ぶっかけ 酢の物
きなこクッキー	キャロットマフィン	ひとくちドーナツ	<b>豆乳杏仁</b>	ごまトースト	♪お楽しみ♪
<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>
山の日	ごはん 五目煮豆 切干大根の味噌汁	ナボリタン スティック野菜	鮭と枝豆のごはん いそ煮 豆腐のすまし汁	焼きビーフン 中華スープ	冷麦 高野豆腐の含め煮
	麩のラスク	かぼちゃ蒸しパン	マスカットゼリー	クラッカーサンド	♪お楽しみ♪
<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>
ごはん 魚のごま揚げ 付け合せ チングン菜のスープ	チャーハン ナムル にらスープ	ごはん モロヘイヤスープ ワインナーと野菜のソテー くだもの	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	上海風まぜそば 華風スープ くだもの	ミートスパゲティ キャベツのマリネ
フルーツポンチ	ショートブレッド	さーたーあんだぎー	ホットドッグ	とうもろこしの天ぷら	♪お楽しみ♪
<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>
ごはん 冬瓜スープ 中華炒め くだもの	パン チリコンカン キャベツサラダ くだもの	豚寿司 和え物 麩のすまし汁	ごはん 夏けんちん ちくわのカレー揚げ はりはり和え	ごはん 鶏肉の味噌漬け焼き にしき和え わかめのすまし汁	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	アイスクリーム	♪お楽しみ♪

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

## 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をかけたら完成！