

# ぱくぱくカレンダー

ちやちやこどもえん

令和8年

4月

ご入園・ご進級おめでとうございます！

いよいよ新年度のスタートです！初めての集団生活や進級など、慣れない環境で体調も崩しやすい時期になります。バランス良い食事を心がけ、新生活に備えましょう☆今年度も元気に楽しく過ごしてもらえよう、栄養いっぱいおいしい給食を作っていきます♪

月	火	水	木	金	土	
旬の食材 ～鱈～ さわらは、瀬戸内海では「春を告げる魚」と呼ばれています。体の大きさと名前が変わる魚で、小さいうちは「さごし」、成長すると「やなぎ」、さらに大きくなると「さわら」と呼ばれています。		1 ごはん 豆腐の炒め煮 中華和え くだもの	2 ごはん 魚のマヨネーズ焼き 付け合せ オニオンスープ	3 ごはん 豚肉と野菜の生姜炒め えのきたけの味噌汁	4 ミートスパゲティ スティック野菜	♪お楽しみ♪
6 パン コーンクリームシチュー ツナとアスパラのサラダ	7 カレーライス フレンチサラダ くだもの	8 ごはん ポテトのオープン焼き 付け合せ ジュリアンスープ	9 ごはん 魚の照り焼き ごま和え 厚揚げの味噌汁	10 ごはん 魚のムニエル 付け合せ クリームコーンスープ	11 きつねうどん にしき和え	
わかめおにぎり	チーズクッキー	豆腐ごまドーナツ	ソーセージパン	オレンジゼリー	♪お楽しみ♪	
13 ごはん 洋風かきたま汁 ちくわのカレー揚げ キャベツサラダ	14 ごはん ミートボール 付け合せ コーンスープ	15 ごはん 魚の塩焼き ※若竹煮 切干大根の味噌汁	16 ごはん 豆腐ナゲット 付け合せ 野菜スープ	17 ごはん 中華風ローストチキン 付け合せ もやしスープ	18 ラーメン 即席漬け	
ごまトースト	たいやき	カルピスゼリー	ひじき芋もち	ねぎ焼き	♪お楽しみ♪	
20 パン ボークビーンズ ハムともやしのサラダ	21 春の炊き込みごはん レモン酢和え 豆腐の味噌汁	22 ごはん 春野菜汁 焼きししゃも 甘酢漬	23 ごはん 魚のごま揚げ 付け合せ 麩のすまし汁	24 やきそば わかめスープ くだもの	25 五目うどん 小魚入りはりはり漬	
いちごプリン	桜もち	ハムサンド	ショートブレッド	アメリカンドッグ	♪お楽しみ♪	
27 ごはん 三絲湯 ベーコンと野菜のソテー	28 牛丼 大豆とわかめの酢の物 くだもの	29 昭和の日	30 ごはん 魚の西京焼き 千草和え わかめのすまし汁 棒チーズ、菓子			
バナナケーキ	利休白玉					

## 朝食を食べよう！



子どもの朝食抜きは、大人になっても続く習慣とされています。幼いうちから朝食をとる習慣を身につけることが大切です☆

- ・速やかにエネルギーを補給できる「糖質」
- ・体温を上昇させる「たんぱく質」
- ・胃腸の働きを良くする「食物繊維」

この3つを意識すると、バランスがとりやすくなります。ごはん食であれば、味噌汁を具たくさんにする、パン食であれば、卵料理や野菜をプラスするなど、いつもの朝食を少し変えてみましょう♪

## ☆レシピ紹介☆

30日登場！



### ～魚の西京焼き～

材料 (4人分)

作り方

- 魚(鱈、鮭など)…4切れ
- 油…適宜
- 白味噌…20g
- みりん…5g
- 砂糖…3g
- 水…小さじ1

- ① ☆を混ぜ、調味液を作る。
- ② ①に魚を10分漬け込む。(一晩漬けておくとより味がしっかりとなじむ)
- ③ フライパンに油をひき、漬けた魚を焼く。フライパンではなく、グリルでもよい。焦げないように気を付ける。中まで火が通ったら、完成！

