

ぱくぱくカレンダー

ちゃやこどもえん

令和8年



心地よい春風の中で、入園した子ども達も少しずつ園生活に慣れてきました。季節の変わり目で、鼻風邪や咳などが流行る時期ともなりますので、たくさん食べて元気な身体を作っていきましょう。

月	火	水	木	金	土
旬の食材【新玉ねぎ】 ★ビタミンC 免疫の能力を高め風邪を予防する ★ビタミンB1 糖質を体のエネルギーに変え疲労を早く回復させる などの効果があります。水分が豊富で柔らかく、甘みが多いのでサラダに最適で生で食べる事で硫化アリルを効率よく摂取できます。 新玉ねぎ・玉ねぎも栄養価は変わらずビタミンB1・B2・C・鉄などを含みます。				1 ふりかけご飯 エビフライ/ツナサラダ コンソメスープ ーロゼリー かしわもち	2 焼きビーフン 華風スープ
4	5	6	7	8	9
みどりの日	こどもの日	振替休日	ごはん 鶏肉のチーズ焼き 付け合せ レタススープ チーストースト	ごはん 魚のごまみそ焼き 酢の物 沢煮わん ひすい白玉	肉うどん 甘酢漬け ♪お楽しみ♪
11	12	13	14	15	16
ごはん 肉じゃが おかか和え くだもの	牛丼 甘酢和え くだもの	パン ヘルシーミートローフ 付け合せ 豆乳スープ	ごはん 魚のチーズ風味天ぷら 付け合せ 油揚げの味噌汁	ごはん 牛肉と野菜の オイスターソース炒め 春雨スープ/くだもの	焼きうどん わかめスープ ♪お楽しみ♪
ヨーグルトケーキ	抹茶チーズ蒸しパン	たくあんおにぎり	キャロットゼリー/菓子	ごぼじゃがフライ	♪お楽しみ♪
18	19	20	21	22	23
豆ごはん はりはり和え 新玉ねぎの味噌汁	ごはん 魚のムニエル 粉ふき芋 コンソメスープ	カレーそぼろごはん キャベツのサラダ ーロゼリー	ごはん セロリのかき揚げ 付け合せ 麩のすまし汁	ごはん 肉団子と豆腐のスープ 中華炒め	みそラーメン 宝島寺漬け ♪お楽しみ♪
杏仁豆腐	パイナップルケーキ	ツナマヨパン	かみかみサンド	米粉ココア蒸しパン	♪お楽しみ♪
25	26	27	28	29	30
鮭寿司 豆腐のすまし汁 くだもの	ごはん 若鶏の甘辛 付け合せ ポテトスープ	ごはん 魚の煮付け ごま酢和え ごぼうの味噌汁	ごはん 豆腐入りカラフルオムレツ 付け合せ チンゲン菜のスープ	パン ハンガリアシチュー ハムサラダ くだもの	和風スパゲティ 春キャベツのマリネ ♪お楽しみ♪
フルーツヨーグルト	ブルーノ/菓子	じゃが芋のバター焼き	レーズンクッキー	梅しらすおにぎり	♪お楽しみ♪

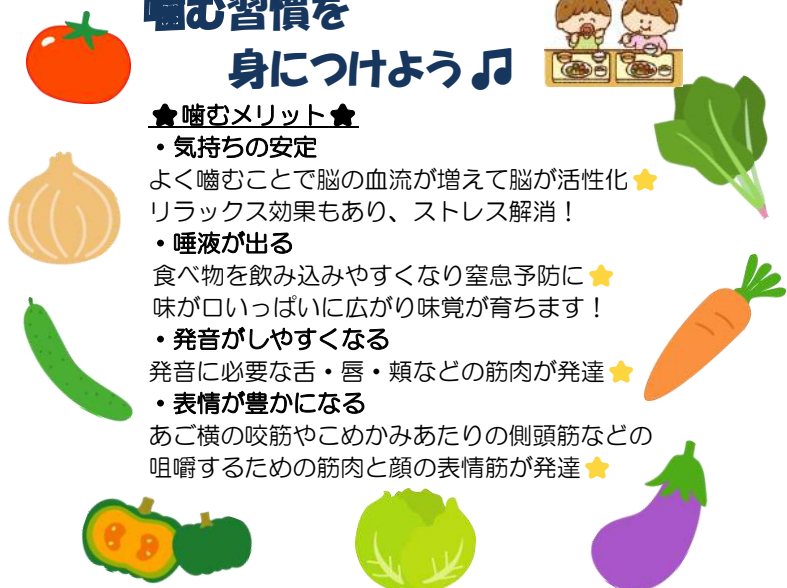
噛む習慣を

身につけよう♪



★噛むメリット★

- ・気持ちの安定
よく噛むことで脳の血流が増えて脳が活性化★
リラックス効果もあり、ストレス解消！
- ・唾液が出る
食べ物を飲み込みやすくなり窒息予防に★
味が口いっぱいになり味覚が育ちます！
- ・発音がしやすくなる
発音に必要な舌・唇・頬などの筋肉が発達★
- ・表情が豊かになる
あご横の咬筋やこめかみあたりの側頭筋などの
咀嚼するための筋肉と顔の表情筋が発達★



☆レシピ紹介☆

7日登場!

～チーストースト～

材料 (4人分)

- 食パン (6枚切) … 4枚
- マーガリン… 20g
- 粉チーズ… 大1
- グラニュー糖… 大1

作り方

- ①☆の材料を混ぜ合わせ、食パンに塗る。
- ②トースターでこんがり焼いたら完成。

園でも人気のおやつ♪
簡単に作れるトーストなので
おやつや朝ごはんにもおすすめです。