

ぱくぱくカレンダー

令和8年

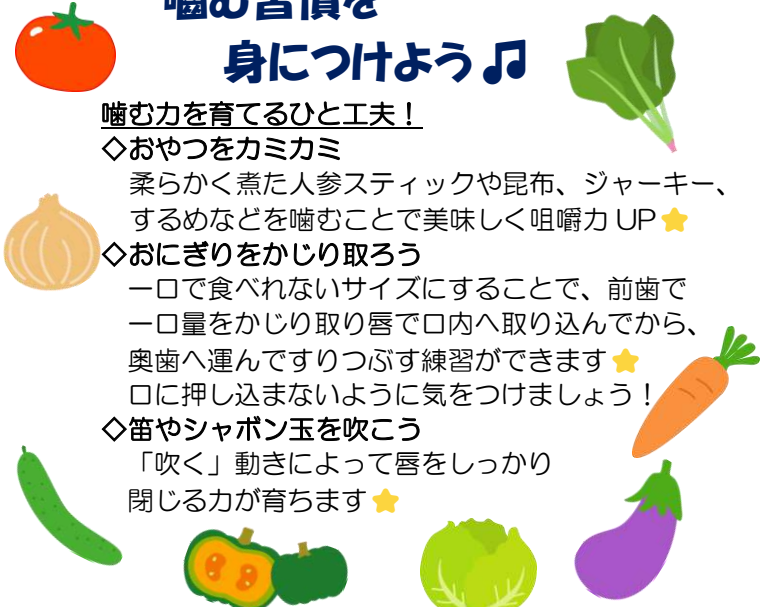
ちゃやこどもえん



雨の日が多い時期となりました。梅雨の間は、じめじめした蒸し暑い日が続くことで、体力や食欲の低下も心配になるかもしれません。栄養バランスのよい食生活を心がけ、梅雨を乗り切りましょう。今月は色とりどりのあじさいゼリーを提供予定です♪

月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6
ごはん トマトと卵のスープ 中華風サラダ くだもの	ごはん 筑前煮 練りごま和え くだもの	肉みそあんかけ丼 えのきたけのすまし汁 くだもの	ごはん 魚のバーベキューソースかけ 付け合せ 野菜スープ	ごはん 豆腐ボール 付け合せ なすのみそ汁	冷やし鶏肉ぶっかけ 即席漬け
しらすトースト	クラッカーサンド	水ようかん	バナナマフィン	あじさいゼリー	♪お楽しみ♪
8	9	10	11	12	13
カラフル焼肉丼 にらと豆腐のスープ 一口ゼリー	パン チキンピーンズ キャベツサラダ	ごはん ごま味スープ 大豆とわかめの酢の物 くだもの	ごはん 魚のピザ風 付け合せ きのこスープ	ごはん チキンチキンごぼう 付け合せ マカロニスープ	野菜ラーメン きゅうりもみ
プリン	オレオカップケーキ	キャロットドーナツ	豆腐かりんとう	セサミクッキー	♪お楽しみ♪
15	16	17	18	19	20
ビビンバ わかめスープ くだもの	ごはん 田舎汁 ちくわの磯辺揚げ にしきと和え	ごはん 魚のカレーしょうゆ焼き 野草和え 切干大根のみそ汁	ごはん 揚げ豆腐のチリソース風 中華スープ くだもの	梅じゃこごはん レモン酢和え 厚揚げのみそ汁	スパゲティナポリタン スティック野菜
麩のラスク	フルーツケーキ	ジャムサンド	ピーチミルクゼリー/菓子	ハムチーズ蒸しパン	♪お楽しみ♪
22	23	24	25	26	27
ごはん ワントンスープ ポイルウインナー 中華和え	みそラーメン 即席漬け くだもの	ごはん のり塩ポップチキン 付け合せ コンソメスープ	ごはん 魚のトマトソースかけ 付け合せ ジュリアンスープ	ごはん 豆腐ハンバーグ 付け合せ コーンクリームスープ	チャーシューうどん もやしスープ
カルピスマかんゼリー	みたらし団子	マーブルケーキ	ごまトースト	ブレンクッキー	♪お楽しみ♪
29	30	6月1日は、国連食糧農業機関（FAO）が定める「世界牛乳の日(World Milk Day)」です。牛乳には、成長期に特に必要な「カルシウム」が多く含まれています。カルシウムは歯や骨の材料になりますが、人間の骨量は18~20歳頃がピークで、歳を重ねるごとに減少していきます。生涯にわたって丈夫な骨を維持するために、成長期にカルシウムを十分とることが必要です。			
パン カレーシチュー ハワイアンサラダ くだもの	中華風大豆ごはん ナムル オニオンスープ				
もちもちドーナツ	アイスクリーム				

噛む習慣を身につけよう♪



噛む力を育てるひと工夫！

- ◇おやつをカミカミ
柔らかく煮た人参スティックや昆布、ジャーキー、するめなどを噛むことで美味しく咀嚼力UP★
- ◇おにぎりをかじり取ろう
一口で食べれないサイズにすることで、前歯で一口量をかじり取り唇で口内へ取り込んでから、奥歯へ運んですりつぶす練習ができます★
口に押し込まないように気をつけましょう！
- ◇笛やシャボン玉を吹こう
「吹く」動きによって唇をしっかりと閉じる力が育ちます★

☆レシピ紹介☆

12日登場！

～チキンチキンごぼう～

材料（4人分）

- 鶏肉…300g
- ごぼう…40g
- 片栗粉…適量
- 揚げ油…適量

作り方

- しょう油…大さじ1
- みりん…小さじ1
- 砂糖…小さじ2
- 酒…小さじ1

- 調味料を合わせておく
- ごぼうを厚めのさがきに切る
- ②と鶏肉に片栗粉をまぶして油で揚げる
- 鍋で調味料を熱し③とからめたら完成☆