

月	火	水	木	金	土
8月は水分補給と休養がとても大切な時期です。給食では暑さに負けない体づくりができるよう、さっぱりと食べやすく、栄養バランスのよい献立を心がけています。今月も子どもたちが元気に食事を楽しめるよう、安全でおいしい給食を作っていきます。 					1 ラーメン 即席漬け ♪お楽しみ♪
3	4	5	6	7	8
パン モロヘイヤスープ ハワイアンサラダ くだもの	ごはん カレー煮魚 おかか和え 切干大根のみそ汁	焼きそば スマイルポテト ハムサラダ くだもの	ごはん チャンプルー チンゲン菜のスープ くだもの	ごはん 付け合せ ピーマンときのこのナゲット ジュリアンスープ	ミートスパゲティ スティック野菜 ♪お楽しみ♪
とうもろこし/菓子	豆乳杏仁	金魚すくいポンチ	さーたあんだぎー	モチモチかぼちゃもち	♪お楽しみ♪
10	11	12	13	14	15
ごはん 魚のかば焼き 甘酢漬け 沢煮わん	山の日	みそラーメン 大根サラダ くだもの	ごはん 酢鶏 もやしスープ くだもの	ごはん 豚肉のロバールソース ゆでキャベツ マカロニスープ	焼きうどん オニオンスープ
ナゲット		たこやき	フライドポテト	ごまトースト	♪お楽しみ♪
17	18	19	20	21	22
ごはん 冬瓜スープ ウインナーと 野菜のソテー	カレーライス 和風サラダ くだもの	パン なすとポテトの ミートソースグラタン コンソメスープ くだもの	ごはん 魚のごま揚げ 付け合せ 豆腐のすまし汁	カレーそばごはん キャベツのサラダ くだもの	冷やし鶏肉ぶっかけ レモン酢和え
かぼちゃ蒸しパン	フレンチトースト	すいかゼリー	麩のラスク	プリン	♪お楽しみ♪
24	25	26	27	28	29
ごはん 夏けんちん ちくわの磯辺揚げ きゅうりもみ	ごはん 五目煮豆 なすのみそ汁 くだもの	ごはん ポテトスープ ボイルウインナー キャベツのマリネ	ごはん 鶏肉と大豆の香りとえ 付け合せ コーンスープ	チャーハン 中華和え わかめスープ	冷麦 高野豆腐の含め煮
キャロットマフィン	パイナップルケーキ	きな粉クッキー	ホットドッグ	枝豆/菓子	♪お楽しみ♪
31	旬の野菜【とうもろこし】の豆知識☆ ・皮付きのとうもろこしの先にはひげがたくさんついていますが、このひげの数だけ実がついているのでたくさんひげがあるものを選びましょう♪ ・生のとうもろこしは、収穫直後から甘みが減っていくので、新鮮なうちに加熱するのがポイント！手軽に電子レンジで加熱する場合は皮をむいて1本ずつラップで包み、600Wで4分ほど加熱して完成♪（皮は3～4枚付けたままでも◎）				
ごはん かぼちゃのそぼろ煮 ごま酢和え くだもの アイスクリーム					

ぱくぱくカレンダー

ちゃやこどもえん

令和8年



☆パタカラ体操☆

パ・タ・カ・ラの発音をすることで唇や舌を使う筋肉が鍛えられ、発音や飲み込みなどの機能が良くなります♪



パ 口唇を閉じる

タ 口蓋に舌先をつける



カ 口蓋の奥に舌の付け根付近をつける

ラ 巻き舌にして口蓋に押し当てる



☆レシピ紹介☆

31日
登場

～かぼちゃのそぼろ煮～

材 料（4人分）

- 鶏ミンチ…100g
- 生姜…30g
- かぼちゃ…300g
- 玉ねぎ…1/2個
- 人参…1/4本
- いんげん（冷凍）…2～3本
- だし汁…適量
- しょうゆ…大さじ2
- 砂糖…大さじ1
- みりん…大さじ2
- 片栗粉…小さじ2

作り方

- ① 野菜は食べやすい大きさに切っておく。
- ② みじん切りにした生姜と鶏ミンチを炒め、玉ねぎ・人参も加える。
- ③ かぼちゃと★を鍋に入れ、かぼちゃが柔らかくなるまで煮込む。
- ④ 塩ゆでしたいんげんを加え、水溶き片栗粉でとろみをつける。

生姜は、体を温める効果があるとされています。よく加熱することで、辛みは軽減されるのでこども園では、隠し味として使用しています♪