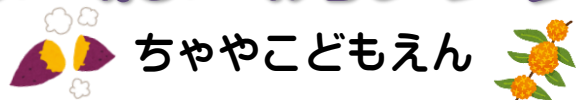


ぱくぱくカレンダー



ちゃやこどもえん

令和8年



今年の十五夜は9月25日です。秋の収穫に感謝し、お月さまをながめる行事です。お月さまに見立てた丸い食べ物には「健康に暮らせますように」という願いも込められています。当日25日のおやつはかぼちゃ月見団子。優しいかぼちゃの甘味で子ども達にも食べやすいおやつになっています♪

月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5
	カレーピラフ 大根サラダ レタススープ	ハヤシライス ひじき入りサラダ くだもの	ごはん 魚のバーベキューソースかけ 付け合せ きのこスープ	ごはん 豚肉のしゃぶしゃぶサラダ ごぼうのみそ汁 くだもの	なすと豚肉の ぶっかけそうめん 厚揚げの含め煮
	ジャムサンド	アイスクリーム	カルピスゼリー/菓子	かりんとう	♪お楽しみ♪
7	8	9	10	11	12
カラフル焼肉丼 春雨スープ くだもの	ごはん 飛鳥汁 焼きししゃも 酢の物	ごはん 豆腐チャンプル 華風スープ くだもの	ごはん 魚の西京焼き ごま和え えのきたけのすまし汁	パン 鶏肉のトマトソースかけ 付け合せ ポテトスープ	焼きそば にらと豆腐のスープ
アメリカンドッグ	コーンマヨトースト	抹茶マフィン	りんごゼリー/菓子	おはぎ	♪お楽しみ♪
14	15	16	17	18	19
ごはん カレー肉じゃが 干草和え くだもの	ごはん 豆腐のミートソースグラタン 野菜スープ くだもの	ごはん ミートボール 付け合せ コンソメスープ	ごはん かみかみ揚げ 付け合せ 玉ねぎのみそ汁	スタミナ丼 キャベツサラダ くだもの	五目うどん もやしのおかか和え
キャロットケーキ	栗蒸しパン	たいやき	チーズクッキー	かぼちゃプリン	♪お楽しみ♪
21	22	23	24	25	26
敬老の日	国民の休日	秋分の日	ごはん 魚の南蛮漬け わかめのすまし汁 くだもの	ごはん ミートローフ 付け合せ 豆乳スープ	スパゲティナポリタン 洋風煮浸し
			フルーツヨーグルト	かぼちゃ月見団子	♪お楽しみ♪
28	29	30	～おはぎとぼたもちの違い～		
パン かぼちゃシチュー ハムサラダ くだもの	パエリア風ピラフ ハムともやしのサラダ オニオンスープ	ごはん 豆腐ボール 付け合せ なめこのみそ汁	おはぎとぼたもちは基本的には同じもので、違いは食べる時期です。ぼたもちは「牡丹餅」と書き、春のお彼岸の頃に咲く牡丹に見立てたもので、おはぎは「御萩」と書き、秋のお彼岸の頃に咲く萩に見立てたものなのです。小豆の旬は秋のため、おはぎにはとれたての小豆をそのまま使う粒あんが主流です。		
パパロア	さつま芋スコーン	プルーン/菓子			

夏の疲れが溜まっていますか？

3つのポイントに気をつけながら夏の疲れを吹き飛ばしましょう☆

①ビタミンB1を摂取しよう！

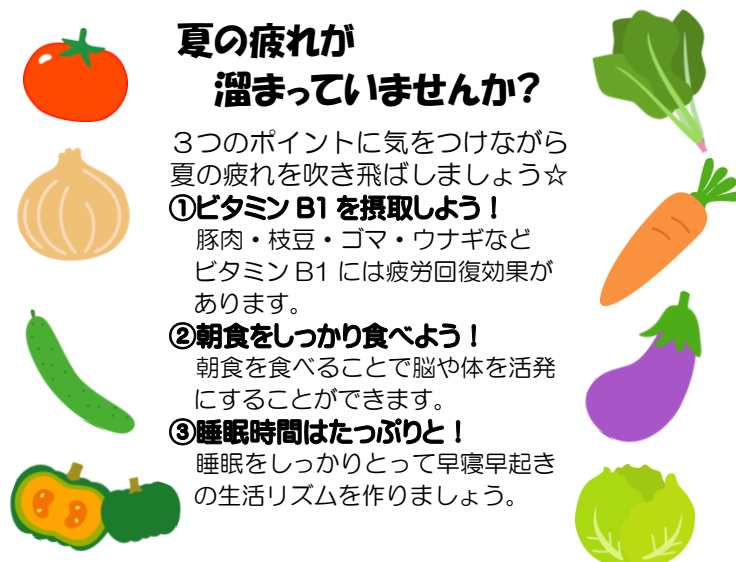
豚肉・枝豆・ゴマ・ウナギなど
ビタミンB1には疲労回復効果があります。

②朝食をしっかり食べよう！

朝食を食べることで脳や体を活発にすることができます。

③睡眠時間はたっぷり！

睡眠をしっかりとして早寝早起きの生活リズムを作りましょう。



☆レシピ紹介☆

3日登場！

～魚のバーベキューソースかけ～

材 料 (4人分)

生鮭…4切
塩こしょう…少々
りんご(すりおろし)…1/2
レモン汁…大さじ1
砂糖…大さじ3
しょうゆ…1/2 カップ
みりん…大さじ2
酢…大さじ1

作り方

①鮭は塩こしょうをしてフライパンで焼く。
②☆を混ぜ合わせ、タレを作り、①にかける。
※すりおろしりんごは少し水分を切ってください。

りんごが入ることで、さっぱりだけど甘く、食べやすくなっています。
子どもたちも先生も大好きなメニューです♪