

月	火	水	木	金	土
1日 ごはん チキンカツ 小松菜ひじき和え 味噌汁 (豆腐・玉葱) 果物 牛乳 人参ジャムサンド	2日 ごはん 豚肉味噌焼き 大根人参ツナ煮 細竹汁 果物 牛乳 つぶつぶコーンパン	3日 ごはん カレイの磯辺焼き じゃが芋の含め煮 味噌汁 (ほうれん草・えのき) 果物 牛乳 ごまマフィン	4日 ごはん 炒め納豆 白菜とチンゲン菜のお浸し 麦茶 果物 牛乳 ミートマカロニ	5日 ごはん さばソース焼き アスパラ中華和え 味噌汁 (小松菜・人参) 果物 ヨーグルト 鉄強化菓子	6日 かしわうどん 青のりポテト 果物 牛乳 クラッカー
8日 ごはん ポークビーンズ キャベツわかめ和え 味噌汁 (さつまいも・切干大根) 果物 牛乳 オレンジケーキ	9日 ごはん 鮭ざんぎ ブロッコリーごま和え 味噌汁 (豆腐・ふのり) 果物 牛乳 お好み焼き	10日 ごはん ハンバーグ 人参おかか和え 豆乳味噌汁 (キャベツ・油揚げ) 果物 牛乳 チーズクッキー	11日 ごはん ツナカレー もやしのコーン和え 麦茶 果物 牛乳・ビスケット グレーゼリー	12日 ごはん 豆腐ナゲット 胡瓜のナムル 味噌汁 (人参・麩) 果物 牛乳 ホットケーキ	13日 ナポリタン 麦茶 キャベツおかか和え 果物 牛乳 せんべい
15日 ごはん 炒め納豆 白菜とチンゲン菜のお浸し 麦茶 果物 牛乳 人参ジャムサンド	16日 ごはん 豚肉味噌焼き 大根人参ツナ煮 細竹汁 果物 牛乳 つぶつぶコーンパン	17日 ごはん カレイの磯辺焼き じゃが芋の含め煮 味噌汁 (ほうれん草・えのき) 果物 牛乳 ごまマフィン	18日 ごはん チキンカツ 小松菜ひじき和え 味噌汁 (豆腐・玉葱) 果物 牛乳 ミートマカロニ	19日 お弁当日 ヨーグルト 鉄強化菓子	20日 かしわうどん 青のりポテト 果物 牛乳 クラッカー
22日 ごはん ポークビーンズ キャベツわかめ和え 味噌汁 (さつまいも・切干大根) 果物 牛乳 オレンジケーキ	23日 ごはん 豚肉のカレー焼き ごま人参 味噌汁 (じゃが芋・チンゲン菜) 果物 牛乳 お好み焼き	24日 ごはん ハンバーグ 人参おかか和え 豆乳味噌汁 (キャベツ・油揚げ) 果物 牛乳 チーズクッキー	25日 ごはん ツナカレー もやしのコーン和え 麦茶 果物 牛乳・ビスケット グレーゼリー	26日 ごはん 豆腐ナゲット 胡瓜のナムル 味噌汁 (人参・麩) 果物 牛乳 ホットケーキ	27日 第51回 運動会
29日 醤油ラーメン ブロッコリーサラダ 果物 牛乳 豆腐ドーナツ	30日~わくわく献立~ ごはん 野菜の肉巻き 大根サラダ スープ (小松菜・コーン) 果物 牛乳 きなこさつま芋	☆ 6月の果物 ☆ ・りんご ・バナナ ・パイナップル ・キウイ ・オレンジ			

～6月5日の献立より『アスパラ中華和え』のレシピをご紹介します～

<材料>幼児4人分

- アスパラ … 100g
- 醤油 … 4g
- ごま油 … 3g
- 砂糖 … 1.2g

<作り方>

- ①アスパラは厚さ5mm斜めスライス切りにし、茹でて冷ます
- ②醤油・ごま油・砂糖を混ぜ合わせ、盛り付け直前に①と和える
- ③上からごまを振りかけ完成!!



◎今が旬のアスパラ◎

5月～6月に旬を迎えるアスパラ☆アスパラには疲労回復効果や、スタミナ増強の効果があります。旬のアスパラを是非ご家庭でも楽しまれてはいかがでしょうか♪