

月	火	水	木	金	土
1日	2日	3日	4日	5日	6日
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	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	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	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	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	かしわうどん 青のりポテト 果物 牛乳 クラッカー
8日	9日	10日	11日	12日	13日
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	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	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	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	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	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	16日	17日	18日	19日	20日
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	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	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	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	お弁当日 ヨーグルト 鉄強化菓子	かしわうどん 青のりポテト 果物 牛乳 クラッカー
22日	23日	24日	25日	26日	27日
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	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	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	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	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	第51回 運動会
29日	30日～わくわく献立～				
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	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	<p style="text-align: center;">☆ 6月の果物 ☆</p> <ul style="list-style-type: none"> ・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♪