

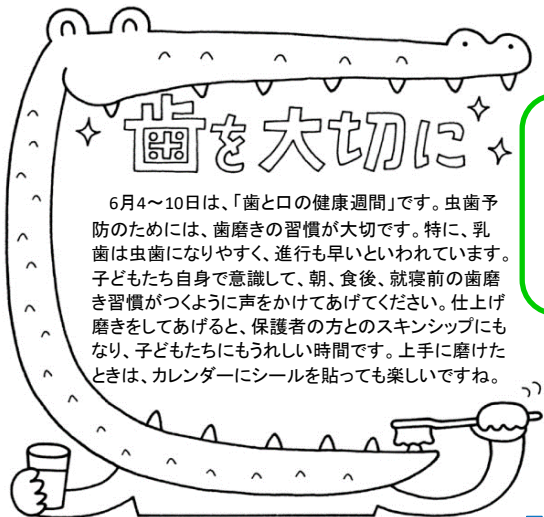


# 6月の予定献立表



2023年6月1日  
王子町保育園

月	火	水	木	金	土
			1	2	3
朝おやつ	～予定献立についてのお知らせ～		朝おやつ	朝おやつ	朝おやつ
献立	食材の入荷の都合などにより、 献立を変更することがありますので ご了承ください。		魚のフライタルソース もやしナムル 人参グラッセ	洋風かきたま汁 野菜の納豆和え 果物	ミックスサンド コンソメスープ 果物
3時のおやつ			もちもちコーンパン	かえるスコーン	菓子
5	6	☆ 7 ☆	8	9	10
朝おやつ	朝おやつ		朝おやつ	朝おやつ	朝おやつ
チリコンカン オクラのごま和え 果物	巣ごもり卵 マカロニサラダ 果物		夏野菜カレー 野菜のレモン醤油和え 果物	時計ハンバーグ 和風スパゲティ	ちゃんぼん 果物
ビスコッティ	高菜△		みたらし団子	アジサイゼリー	きな粉ラスク
12	13	14	15	16	17
朝おやつ	朝おやつ	朝おやつ	朝おやつ	朝おやつ	朝おやつ
チーズ入りお魚バーグ ラタトゥイユ	豚の生姜焼き 煮昆布 トマト 果物	オムレツ コンニャクと厚揚げの煮物 果物	魚の梅しそ焼き 長芋の塩昆布和え 焼き南瓜 果物	凍り豆腐のオランダ煮 鉄分サラダ 果物	スタミナチャーハン ワカメスープ
フルーツヨーグルト	かえりスナック	豆乳もち	親子うどん	塩ちんすこう	カルピスゼリー
19	20	21	22	23	24
朝おやつ	朝おやつ	朝おやつ	朝おやつ	お誕生日会 	朝おやつ
かしわ汁 切干大根煮 果物	魚のコーンマヨ焼き 3色ピーマンの胡麻和え 果物	五目煮 キャバツのセサミソース 果物	炒り卵の中華あんかけ ひじきの炒め煮 果物		ナポリタンスパゲティ 果物
ホットケーキ	五平餅	ブラマンジェ	バイクドポテト		マカロニ安倍川
26	27	28	29	30	
朝おやつ	朝おやつ	朝おやつ	朝おやつ	朝おやつ	
コロック ごまじゃこサラダ トマト 果物	魚のピザ風 ジャーマンポテト 果物	大豆入りひじきの油炒め キャバツのおかか和え ししゃも	五目卵焼き 切干大根サラダ 果物	レバーと野菜の甘味噌炒め 枝豆入りポテトサラダ 果物	
あずきスコーン	恐竜のたまご	ツナそぼろ△	きなこ蒸しパン	カルシウムかりんとう	



## 歯を大切に

6月4～10日は、「歯と口の健康週間」です。虫歯予防のためには、歯磨きの習慣が大切です。特に、乳歯は虫歯になりやすく、進行も早いといわれています。子どもたち自身で意識して、朝、食後、就寝前の歯磨き習慣がつくように声をかけてあげてください。仕上げ磨きをしてあげると、保護者の方とのスキンシップにもなり、子どもたちにもうれしい時間です。上手に磨けたときは、カレンダーにシールを貼っても楽しいですね。

5日のビスコッティは硬めなおやつです。よく噛むことであごを鍛えてきれいな歯並びを目指しましょう。



## ぱぱっとクッキング

### バックのもずく酢で簡単酢の物

味付けされたバック入りのもずく酢とお好みの野菜を合わせるだけ。あと一品プラスしたい時におすすめの酢の物レシピです。

#### 作り方

- ＜トマトもずく酢＞
  - 中玉トマト1個を2cm角にざく切りする（ミニトマトで作る場合は半分にする）。
  - ①の上に味付けもずく酢1パックを合わせる。
  - トマトがしんなりしてなじんできたらできがり。
- ＜アボカドもずく酢＞
  - アボカド1/2個は種と皮をとり、1.5cm角に切る（冷凍アボカドでもOK）。
  - ①に味付けもずく酢1パックを合わせる。



野菜を切って合わせるだけ！

## 5月のイベントメニュー

