



天気の変わりやすい時期となりました。晴れ間には散歩に出かけ、アジサイを観たり、カタツムリを探したりと、この季節ならではの自然を楽しんでいます。お子さんと一緒に雨上がりの発見を楽しんでみてはいかがでしょうか？

保育園であそぼう！

今月の保育園であそぼうは…

令和4年6月14日(火)

10:00～11:00

今回は
試食会を
行います

…で行います。

試食会では…●保育園で提供している給食を食べながら、味や形態を確認したり、相談することができます。献立は保育園へお問い合わせ下さい。

●ご希望の場合は、6月1日(水)～7日(火)9:30～16:30までにご連絡をお願いします。(※2家庭までとなります)

※来月の保育園であそぼうは7月19日(火)10:00～11:00の予定です。

6月の給食献立を紹介します🍴

【枝豆ご飯】

材料(1人分)

- ・白米30g
- ・枝豆10g
- ・塩0.05g
- ・酒0.3g

作り方

- ①枝豆はさっと茹で、さやから豆をとりだす。
- ②白米を研ぎ、豆・調味料を入れて炊き込む。
※白米1合分(150g)の材料の分量は、枝豆50g、塩0.25g、酒1.5gです。

【アスパラサラダ】

材料(1人分)

- ・アスパラ15g
- ・人参15g
- ・コーン缶10g
- ・油1.5g
- ・りんご酢1.2g
- ・三温糖0.3g
- ・塩0.2g

作り方

- ①アスパラ・人参を好みの大きさに切る。
(例：アスパラ→斜め薄切り、人参→短冊切り)
- ②野菜を茹でて、柔らかくし、冷やす。
- ③調味料☆を全て合わせ、一度沸騰させる。
- ④食材・調味料を合わせ、よく混ぜる。

