



日曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
24 火	ご飯 魚のりんごソースかけ ポイルキャベツ 味噌汁 (油揚げ・豆腐・南瓜・人参・わかめ)	フルーチェ スキムミルク (全乳) パインアップル かっぱえびせん	フルーチェ・普通牛乳・しい ら・煮干し (いりこ)・油揚 げ・木綿豆腐・みそ・脱脂粉乳	強化米・片栗粉・砂糖・小麦粉あ られ	しょうが・りんご・たまねぎ・キャベ ツ・かぼちゃ・にんじん・カットわか め・葉ねぎ・パインアップル
25 水	ご飯 かしの煮物 オクラと人参のおかかマヨサラダ オレンジ	牛乳 カール 牛乳 小倉カッスケーキ	普通牛乳・若鶏もも・生揚げ・ 削り節・つぶしあん・鶏卵	コーンスナック・強化米・サラダ 油・じゃがいも・こんにゃく・砂 糖・マヨネーズ・蒸しパンミッ クス・無塩バター	刻み昆布・だいこん・にんじん・オク ラ・オレンジ
26 木	ご飯 切り干し大根と豚肉の甘辛炒め 味噌汁 (豆腐・ニラ・しめじ)	バナナ お茶 フライドポテト	ぶたもも・生揚げ・煮干し (い りこ)・木綿豆腐・みそ	強化米・砂糖・サラダ油・フライ ドポテト	バナナ・切り干しだいこん・たまねぎ・に んじん・しょうが・にら・ぶなしめじ
27 金	ツナカレー きゅうりとエビのサラダ	牛乳 クラッカー スキムミルク (全乳) とんがりコーン	普通牛乳・ツナ缶詰・むきえ び・脱脂粉乳	スナッククラッカー・じゃがい も・サラダ油・強化米・マヨネ ーズ・コーンスナック	にんじん・たまねぎ・青ピーマン・き ゅうり・コーン缶詰粒・キャベツ
28 土	かにかまあなかけ丼 味噌汁 (油揚げ・五香)	みかん缶 アップルジュース パン	かにかまぼこ・鶏卵・油揚げ・ 煮干し (いりこ)・みそ	片栗粉・強化米・パン (市販用)	みかん缶詰・根菜ねぎ・だいごもやし・ 干しいたけ・たけのこ水煮缶詰・たま ねぎ・葉ねぎ・りんごジュース
30 月	ご飯 豚汁 おからサラダ メロン	プリン 牛乳 かるかん	煮干し (いりこ)・ぶたもも・ 油揚げ・木綿豆腐・みそ・おか ら・ツナ缶詰・プレーンヨーグ ルト・粉チーズ・普通牛乳	カスタードプリン・強化米・さ といも・マヨネーズ・ながいも・砂 糖・上新粉	ごぼう (ささごぼう)・にんじん・だい ごん・葉ねぎ・きゅうり・たまねぎ・ コーン缶詰粒・レモン果汁・メロン



ぐんぐん・のびのび



区分	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂 肪 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (レチノール当量: RE)(μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
今月の平均 食事摂取量	510	18.8	17.5	273	2.0	189	0.25	0.40	22	4.5	1.6
保育所(園)における 食事摂取基準(※1)	480	15~23	10~15	225	2.3	200	0.25	0.30	20	3.4	1.5
炭水化物エネルギー比(%)	54 %		たんぱく質エネルギー比(%)		15 %		脂 肪エネルギー比(%)※2		31 %		
	目安: 50%以上、65%未満				目安: 13%以上、20%未満				目標: 20%以上、30%未満		



きらきら



区分	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂 肪 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (レチノール当量: RE)(μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
今月の平均 食事摂取量	547	20.9	17.6	277	2.4	193	0.28	0.40	25	5.5	1.8
保育所(園)における 食事摂取基準(※1)	585	19~29	13~19	270	2.5	225	0.31	0.36	23	3.6	1.6
炭水化物エネルギー比(%)	55 %		たんぱく質エネルギー比(%)		15 %		脂 肪エネルギー比(%)※2		29 %		
	目安: 50%以上、65%未満				目安: 13%以上、20%未満				目標: 20%以上、30%未満		

5月20日(火)の
「絵本・おはなし給食Day」の
メニューはこちらでした。



3時のおやつ



来月のメニューは、どんな
メニューでしょうか。
楽しみに！

今回は、20日の3時のおやつに出した「おにぎり」の
レシピを紹介します。私が持っている「まほうのわく
わくおにぎり」という絵本に載っているレシピです。
「きらきら」には、掲載している2種類と塩むすび
「ぐんぐん・のびのび」には、下に掲載しているおにぎ
りと塩むすびを出しました。

この絵本は、いろいろな食材がいろいろな種類のおにぎりになる
とても楽しいお話です。この絵本を読むと不思議とおにぎり
が食べなくなる「食育」にもおすすめの本です。
QRコードが付いていて、絵本に出てくるおにぎりのレシピが
全部見れるようになっています。機会があれば是非読んで
みてください。



ツナ・しおこんぶ(ごま・おおば入り)

材料 (4個分)

- ・ご飯…300g
- ・ツナ缶(油漬け)…小1缶(約70g)
- ・大葉…5枚
- ・塩昆布…6g
- ・白いりごま…大さじ2

1. ツナは油をきる。大葉はせん切りにする。
2. ご飯と1、残りの材料を混ぜる。4等分して握る。



とうもろこしと ウィンナーの ぱくぱくおにぎり

材料 (4個分)

- ・ご飯 300g
- ・ウィンナーソーセージ 1袋 (5~6本)
- ・ゆでたとうもろこしの粒
(または コーン缶、缶汁をきいて) 大さじ3
- ・塩 小さじ1/4

1. ウィナーを3mm幅に切る。
フライパンで中火で熱し(油なし)、
両面カリッとするまで焼く。



2. ご飯、1.、とうもろこし、塩と
ボウルに入れてよく混ぜる。
4等分してぎゅっと握る。

具だくさんですが
ぎゅっと握ると
くずれにくくなります！