



令和5(2023)年度
柏崎市公立・私立保育園

5月の給食だより



旬の食材を食べよう

季節を感じ、四季を楽しみながら、その時期にしか食べられない食材を食卓に取り入れましょう。旬の食材を食べるといろいろなメリットがあります♪

- ◎味が濃くておいしい！ 旬の食材は香り、甘味、旨味が強く、素材そのもののおいしさを味わえます。
- ◎栄養たっぷり！ 旬でない時期に比べて、ビタミン、ミネラルなどの栄養価がアップします。
- ◎新鮮で安い！ その時期に一番多く流通するのが旬の食材なので、鮮度もよく、安価です。

これから旬の食材



きぬさや、スナップエンドウ、グリーンピース、そらまめ、アスパラ、たけのこ、かぶ、きゃべつ、新じゃが、新ごぼうなど

保育園では夏の収穫に向けてじゃがいもやナス、トマト、ピーマンなど、園の畑で栽培しています！

日	曜	献立名 (汁・おかず等は、昼食 ミルク等は、3時のおやつ)	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム 塩分 (主食は含まれていません)	ご家庭で補ってほしい食品	お家献立のヒント
1	月	ビーフンソテー じゃがいものみそ汁	217kcal 11.9g 7.7g 179 mg 1.2g	海藻	海藻サラダ
2	火	どさんこスープ 大豆と小女子の揚げ煮	267kcal 17.0g 8.0g 400 mg 2.7g	淡色野菜	野菜炒め
8	月	五目煮 さつまいもと油揚げのみそ汁	242kcal 17.5g 5.8g 337 mg 1.8g	卵	卵スープ
9	火	魚の西京焼き キャベツのごまあえ	189kcal 20.1g 2.4g 313 mg 1.8g	肉	しょうが焼き
10	水	【完全給食】チキンカレー グリーンサラダ	ヨーグルト飲料	大豆製品	厚揚げのチーズ焼き
11	木	豆腐チャンプルー かぼちゃのみそ汁	208kcal 16.8g 4.8g 306 mg 1.5g	魚	魚のホイル焼き
12	金	春キャベツのメンチカツ わかめのみそ汁	325kcal 17.3g 17.9g 193 mg 1.3g	芋	じゃがいものきんぴら
15	月	鶏の照り焼き じゃがいものみそ汁	244kcal 19.3g 10.1g 340 mg 1.9g	緑黄色野菜	おひたし
16	火	鯖のつけ焼き すまし汁	210kcal 16.9g 6.5g 188 mg 1.6g	淡色野菜	コールスロー

裏面につづきます



今月のえちゴンのぱくもぐランチは「たけのこの炒め物」です。

「たけのこ」は竹の赤ちゃんです。食べている部分は竹の茎の部分になります。茎はとても成長が早く一日に10センチ以上伸びます。春になると、土から顔を出し、一気に成長します。給食では、水煮たけのこを使用しますが、つきこん、豚肉、焼きちくわと一緒に炒め、和風の味付けで仕上げます。

日	曜	献立名 (汁・おかず等は、昼食 ミルク等は、3時のおやつ)	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム 塩分 (主食は含まれていません)	ご家庭で 補ってほ しい食品	お家献立の ヒント
17	水	ツナポテト ブロccoli わかめスープ くだもの <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳	272kcal 12.3g 14.3g 210 mg 1.6g	肉	鶏の からあげ
18	木	<u>㊟いい歯・食育の日</u> れんこんバーグ ゆかりあえ <small>あぶらあ</small> 麩と油揚げのみそ汁 <small>しる</small> ミルク	244kcal 18.4g 8.3g 306 mg 1.5g	海藻	ひじき煮
19	金	<u>㊟えちゴンのぱくもぐランチ</u> うどん汁 たけのこの炒め物 チーズ <small>いたもの</small> 牛乳	243kcal 13.6g 12.8g 217 mg 1.5g	卵	卵焼き
22	月	シューマイ ほうれんそうのみそ汁 <small>こんぶあ</small> 昆布和え <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳	212kcal 13.3g 10.3g 186 mg 1.6g	緑黄色 野菜	ほうれんそう ソテー
23	火	ゆで豚サラダ ミネストローネ <small>ふた</small> ミルク	230kcal 17.9g 6.7g 284 mg 1.8g	芋	肉じゃが
24	水	<small>だいず</small> 大豆のチリコンカン くだもの <small>はるさめ</small> 春雨スープ <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳	413kcal 16.6g 9.1g 192 mg 1.3g	魚	煮魚
25	木	<small>あじ</small> 鰯のカレー風味揚げ おひたし <small>たまご</small> 卵スープ <small>しる</small> ミルク	239kcal 20.3g 7.7g 336 mg 1.5g	肉	ハンバーグ
26	金	いりどり <small>ごもくじる</small> 五目汁 くだもの ヨーグルト	224kcal 13.9g 3.6g 169 mg 1.2g	海藻	昆布煮
29	月	ワンタンスープ くだもの わかめサラダ <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳	225kcal 10.1g 7.4g 165 mg 1.1g	緑黄色 野菜	ごまあえ
30	火	オープンオムレツ ツナあえ <small>ふ</small> 麩とかぼちゃのみそ汁 <small>しる</small> ミルク	260kcal 18.3g 7.4g 303 mg 1.9g	大豆 製品	納豆あえ
31	水	マーボー豆腐 <small>どうふ</small> 野菜スープ くだもの <small>やさい</small> 牛乳	276kcal 14.3g 15.0g 253 mg 1.9g	魚	ムニエル

❖ 保育園では昼食の展示等もしていますので、実際の内容や量はそちらをご覧ください、ご家庭の食事の参考にしてください。3時にはミルク等の他に100kcal程度のおやつを提供しています。行事等で献立が変更になることがあります。 柏崎市子ども未来部保育課