



令和6(2024)年度
柏崎市公立・私立保育園

5月の給食だよ

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♪

- ◎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。
- ◎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。
- ◎その時期に一番多く流通するので、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、園の畑でじゃがいもやナス、トマト、ピーマンなどを栽培しています



新入園や進級等、慣れない環境からひと月が経過し、そろそろ子ども達は疲れがでやすい頃です。十分な休養と栄養バランスのよい食事ですっきり体を整えましょう

| 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 | 水 | こもくに 五目煮 じゃがいものみそ汁 ^{しる} ヨーグルト | 230kcal 14.3g 5.8g 215 mg 1.7g | 淡色野菜 | 野菜炒め |
| 2 | 木 | どさんこスープ チーズ 大豆と小女子の揚げ煮 ^{だいす こうなご あに} 牛乳 ^{ぎゅうにゅう} | 271kcal 14.6g 15.4g 334 mg 2.6g | 肉 | しょうが焼き |
| 7 | 火 | さけのみそマヨ焼き ^{さけ} すまし汁 ^{しる} キャベツのごまあえ ミルク | 220kcal 19.8g 7.1g 307 mg 1.4g | 緑黄色野菜 | おひたし |
| 8 | 水 | 【完全給食】 はるやさい 春野菜のカレー ツナあえ くだもの ヨーグルト飲料 ^{いんりょう} | | 卵 | 卵スープ |
| 9 | 木 | とうふ 豆腐チャンプルー くだもの かぼちゃのみそ汁 ^{しる} ミルク | 208kcal 16.8g 4.8g 306 mg 1.5g | 魚 | 魚のホイル焼き |
| 10 | 金 | はる 春キャベツのメンチカツ フォッリ- わかめのみそ汁 ^{しる} 牛乳 ^{ぎゅうにゅう} | 325kcal 17.3g 17.9g 193 mg 1.3g | 芋 | じゃがいものきんぴら |
| 13 | 月 | こうやとうふ とりにく あますいた 高野豆腐と鶏肉の甘酢炒め くだもの キャベツのかきたまみそ汁 ^{しる} 牛乳 ^{ぎゅうにゅう} | 288kcal 15.9g 15.2g 203 mg 1.6g | 海藻 | 海藻サラダ |
| 14 | 火 | さわら 鱈のつけ焼き ^や きんぴらごぼう すまし汁 ^{しる} ミルク | 222kcal 20.1g 6.5g 310 mg 1.7g | 淡色野菜 | コールスローサラダ |
| 15 | 水 | チキンとトマトのマカロニソテー 卵スープ 牛乳 ^{ぎゅうにゅう} | 221kcal 14.7g 9.8g 185 mg 1.2g | 大豆製品 | 厚揚げのチーズ焼き |

裏面につづきます



今月のえちゴンのぱくもぐランチは「ハンバーグ」です。

ハンバーグは子ども達に大人気のメニューです。今月のハンバーグは学校給食では「玉ねぎソース」ですが、保育園の給食は食べやすい「ケチャップソース」で仕上げます。お楽しみに♪

「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。たけのこごはんや炒め物等、この季節のおいしさを味わいましょう。



| 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 |
|----|---|---|---|--------------|-----------|
| 16 | 木 | <u>㊦いい歯・食育の日</u> いりどり くだもの ごもくじる 五目汁 ミルク | 242kcal 16.7g 3.2g 297 mg 1.7g | 緑黄色野菜 | ごまあえ |
| 17 | 金 | <u>㊦えちゴンのぱくもぐランチ</u> ハンバーグ ひじきサラダ さつまいものみそ汁 牛乳 | 268kcal 16.8g 12.6g 248 mg 1.8g | 卵 | スクランブルエッグ |
| 20 | 月 | シューマイ 昆布和え 豆腐とほうれんそうのみそ汁 牛乳 | 212kcal 13.3g 10.3g 186 mg 1.6g | 魚 | 煮魚 |
| 21 | 火 | ゆで豚サラダ ミネストローネ くだもの ミルク | 246kcal 18.3g 6.7g 292 mg 1.8g | 芋 | 肉じゃが |
| 22 | 水 | 鶏の照り焼き 三色きんぴら 豆腐のみそ汁 牛乳 | 206kcal 15.1g 9.4g 190 mg 1.5g | 淡色野菜 | もやしナムル |
| 23 | 木 | 鱈の加-風味揚げ わかめの酢のもの 車麩と野菜のみそ汁 ミルク | 247kcal 18.9g 7.4g 299 mg 1.5g | 緑黄色野菜 | ほうれんそうソテー |
| 24 | 金 | 大豆のチリコンカン くだもの 春雨スープ 牛乳 | 413kcal 16.6g 9.1g 192 mg 1.3g | 卵 | 卵焼き |
| 27 | 月 | マーボー豆腐 野菜スープ くだもの 牛乳 | 276kcal 14.3g 15.0g 253 mg 1.9g | 魚 | ムニエル |
| 28 | 火 | オープンオムレツ おひたし わかめスープ ミルク | 223kcal 15.4g 6.9g 333 mg 1.7g | 大豆製品 | 納豆あえ |
| 29 | 水 | うどん汁 たけのこの炒め物 くだもの 牛乳 | 244kcal 12.6g 10.0g 179 mg 1.4g | 海藻 | 昆布煮 |
| 30 | 木 | ワンタンスープ ヨーグルト ほうれんそうののり酢あえ | 177kcal 11.8g 2.9g 152 mg 1.5g | 芋 | 大学芋 |
| 31 | 金 | ツナポテト ゆかりあえ 麩とかぼちゃのみそ汁 牛乳 | 256kcal 13.0g 12.5g 227 mg 1.7g | 肉 | 鶏のからあげ |

※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