



令和7(2025)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出やすい頃です。
十分な休養と栄養バランスのよい食事でしっか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 カルシウム 脂質 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	木	なっとう 納豆あえ とんじる 豚汁 くだもの ヨーグルト	242kcal 17.3g 5.2g 191 mg 1.2g	淡色 野菜	もやし炒め
2	金	どさんこスープ だいず こうなご あに 大豆と小女子の揚げ煮 チーズ ぎゅうにゅう 牛乳	263kcal 14.2g 14.7g 277 mg 1.7g	魚	焼き魚
7	水	とうふ 豆腐ナゲット みそ汁 ぎゅうにゅう 牛乳 キャベツのごまあえ	248kcal 14.6g 14.6g 218 mg 1.3g	緑黄色 野菜	おひたし
8	木	さけ 鮭のみそマヨ焼き すまし汁 ひじきサラダ ミルク	211kcal 21.5g 6.5g 337 mg 2.1g	肉	鶏の から揚げ
9	金	けんとうとトマトのトマトソテー たまご 卵スープ くだもの ぎゅうにゅう 牛乳	237kcal 16.4g 10.1g 194 mg 1.3g	大豆 製品	厚揚げの チーズ焼き
12	月	い とうふ 炒り豆腐 じゃがいものみそ汁 くだもの ぎゅうにゅう 牛乳	241kcal 13.6g 12.5g 263 mg 1.4g	魚	シーフード サラダ
13	火	さわら 鯖のつけ焼き すまし汁 きんぴらごぼう ミルク	211kcal 19.1g 6.5g 332 mg 2.1g	淡色 野菜	コールスロー サラダ
14	水	【完全給食】 たけのこカレー、ツナあえ、くだもの、ヨーグルト飲料	いんりょう 飲料	緑黄色 野菜	ほうれんそう ソテー
15	木	ハンバーグ みそ汁 ほうれんそうソテー ミルク	270kcal 19.8g 11.2g 300 mg 1.9g	卵	スクランブル エッグ



今月のえちゴンのぱくもぐランチは「ポテトミルクスープ」です。
じゃがいもや色どり野菜、鶏肉が入ったコンソメ味のミルクスープです。
お好みの具材でアレンジできます。

「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。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	金	<u>㊦いい歯・食育の日</u> 鶏肉の塩麴焼き 切り干し大根ナムル みそ汁 牛乳	214kcal 17.4g 9.4g 211 mg 2.2g	緑黄色野菜	ごまあえ
19	月	<u>㊦えちゴンのぱくもぐランチ</u> 鮭のムニエル コールスローサラダ ポテトミルクスープ 牛乳	223kcal 18.9g 9.8g 197 mg 1.6g	卵	ゆで卵
20	火	大豆のチリコンカン 春雨スープ くだもの ミルク	282kcal 14.5g 11.3g 285 mg 1.5g	魚	煮魚
21	水	高野豆腐と鶏肉の甘酢炒め キャベツのかきたまみそ汁 くだもの 牛乳	256kcal 15.3g 15.2g 189 mg 1.5g	海藻	海藻サラダ
22	木	鰯のカレー風味揚げ わかめの酢の物 みそ汁 ミルク	235kcal 19.1g 7.9g 307 mg 1.3g	緑黄色野菜	ほうれんそうソテー
23	金	ツナポテト かぼちゃのみそ汁 ゆかりあえ 牛乳	253kcal 13.3g 12.5g 243 mg 2.6g	肉	焼き肉
26	月	シューマイ 昆布あえ みそ汁 牛乳	231kcal 14.4g 12.3g 199 mg 1.2g	卵	卵焼き
27	火	中華五目スープ たけのこの炒め煮 くだもの ミルク	222kcal 16.7g 3.6g 285 mg 1.8g	魚	ムニエル
28	水	ゆで豚サラダ ミネストローネ 牛乳	223kcal 15.4g 10.0g 182 mg 1.4g	海藻	昆布煮
29	木	オープンオムレツ わかめスープ おひたし ヨーグルト	204kcal 13.4g 7.8g 207 mg 1.5g	大豆製品	納豆あえ
30	金	マーボー豆腐 野菜スープ くだもの 牛乳	285kcal 14.9g 14.9g 228 mg 1.8g	緑黄色野菜	かぼちゃサラダ

❖ 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