



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

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 ^{しる} みそ汁 牛乳 手作りいちごクッキー	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 ^{くだもの} ^{だいす こうなご あ に} 大豆と小女子の揚げ煮 ミルク マドレーヌ	267kcal 17.0g 8.0g 400 mg 2.7g	淡色野菜	野菜炒め
8	月	いりどり ^{しる} みそ汁 牛乳 手作りボンデケーキ	224kcal 13.9g 3.6g 169 mg 1.2g	海藻	昆布煮
9	火	^{さかな さいきょう や} 魚の西京焼き ^{しる} すまし汁 キャベツのごまあえ 牛乳 クリームパン	189kcal 20.1g 2.4g 313 mg 1.8g	肉	しょうが焼き
10	水	カレーの日【完全給食】*白ご飯はいりません アンパンマンカレー フルーツヨーグルト プリン		大豆製品	厚揚げのチーズ焼き
11	木	オープンオムレツ ^{しる} グリーンサラダ ^{しる} みそ汁 ミルク カステラ	260kcal 18.3g 7.4g 303 mg 1.9g	大豆製品	納豆あえ
12	金	^{はる} 春キャベツのメンチカツ ^{しる} みそ汁 マカロニサラダ 牛乳 メープルマーブルパン	325kcal 17.3g 17.9g 193 mg 1.3g	芋	じゃがいものきんぴら
15	月	^{とり て や} 鶏の照り焼き ^{しる} ひじきサラダ ^{しる} みそ汁 牛乳 手作りのり塩ポテト	244kcal 19.3g 10.1g 340 mg 1.9g	緑黄色野菜	おひたし
16	火	^{さわら や} 鱈のつけ焼き ^{ごもく} 五目きんぴら ^{しる} すまし汁 ヨーグルト	210kcal 16.9g 6.5g 188 mg 1.6g	淡色野菜	コールスロー



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 わかめスープ くだもの <small>牛乳 菓子</small>	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 みそ汁 <small>ミルク 田舎パイ</small>	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>牛乳 手作りメロンパン風スコーン</small>	243kcal 13.6g 12.8g 217 mg 1.5g	卵	卵焼き
22	月	豆腐チャンプルー みそ汁 <small>牛乳 ㊟チョコパン ㊟ジャムパン</small>	208kcal 16.8g 4.8g 306 mg 1.5g	魚	魚のホイル 焼き
23	火	ゆで豚サラダ 五目汁 くだもの <small>ヨーグルト</small>	230kcal 17.9g 6.7g 284 mg 1.8g	芋	肉じゃが
24	水	大豆のチリコンカン 春雨スープ <small>牛乳 手作りビスケットバナナケーキ</small>	413kcal 16.6g 9.1g 192 mg 1.3g	魚	煮魚
25	木	誕生会【完全給食】*白ご飯はいりません 菜めし 照りマヨチキン 春野菜サラダ みそ汁 ミニデザート <small>ヨーグルト</small>		肉	ハンバーグ
26	金	鱈のカレー風味揚げ 卵スープ おかかチーズあえ <small>牛乳 手作り黒ごまマフィン</small>	239kcal 20.3g 7.7g 336 mg 1.5g	肉	ハンバーグ
29	月	ワンタンスープ のり酢あえ <small>牛乳 手作りしらすトースト</small>	225kcal 10.1g 7.4g 165 mg 1.1g	緑黄色 野菜	ごまあえ
30	火	<u>おにぎり遠足(3~5歳児)</u> 豚汁 くだもの 未満児:さっぱりあえ <small>ゼリー</small>		緑黄色 野菜	ほうれんそう ソテー
31	水	マーボー豆腐 野菜スープ くだもの <small>ヨーグルト</small>	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