



令和3(2021)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



今月の給食にも
いろいろな旬の食材
が使われています！

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
6	木	豆腐チャンプルー チーズ みそ汁 ヨーグルト	231kcal 13.4g 9.5g 196 mg 1.3g	魚	魚の ホイル焼き
7	金	ビーフンソテー くだもの わかめスープ 牛乳 オレンジマープルパン	212kcal 17.2g 7.8g 209 mg 1.5g	緑黄色 野菜	ほうれんそう ソテー
10	月	ワンタンスープ のり酢あえ 牛乳 米菓・クッキー	212kcal 12.3g 7.5g 181 mg 1.4g	芋	じゃがいもの きんぴら
11	火	五目煮 くだもの みそ汁 ミルク カステラ	226kcal 17.1g 5.8g 329 mg 1.8g	卵	茶碗蒸し
12	水	【完全給食】カレーの日 ※主食は必要ありません アンパンマンカレー ツナあえ ヨーグルト		海藻	海藻サラダ
13	木	マーボーポテト たまご 卵スープ ゼリー	254kcal 18.4g 5.3g 273 mg 1.3g	魚	煮魚
14	金	豚肉のしょうが焼き みそ汁 きゃべつ入りポテトサラダ 牛乳プリン	276kcal 16.5g 15.2g 177 mg 1.5g	緑黄色 野菜	おひたし
17	月	中華風五目スープ ひじき煮 牛乳 手作りオレンジフレンチトースト	221kcal 14.9g 2.1g 300 mg 1.7g	大豆 製品	煮豆



今月のえちゴンのばくもぐランチは **アスパラのそぼろ煮** だゴン!
 鶏ひき肉やじゃがいもなどと煮たそぼろ煮に、春から初夏が旬の「アスパラガス」をゆでて彩りよく加えます。
 アスパラガスはギリシャ語で「新芽」という意味があり、ビタミン類が多く、他にアスパラギン酸という成分が含まれ、体の疲れをとり貧血を予防します。

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
18	火	㊟えちゴンのばくもぐランチ アスパラのそぼろ煮 チーズ みそ汁 牛乳 えちゴンパン	214kcal 12.7g 7.8g 204 mg 1.1g	肉	ハンバーグ
19	水	【完全給食】誕生会 ※主食は必要ありません わかめごはん 焼きチキン南蛮 春野菜のごまあえ すまし汁 ミニデザート ㊟ヨーグルト㊦ミニデザート・米菓		淡色 野菜	コールスロー
20	木	さわら 鯖のつけ焼き ゆかりあえ みそ汁 牛乳 田舎パイ(さつまいも)	201kcal 18.3g 4.9g 301 mg 1.7g	肉	しょうが焼き
21	金	㊟いい歯・食育の日 とりにく 鶏肉の塩 麩焼き きりぼしだいこん 切干大根ナムル みそ汁 牛乳 手作りグリーンマドレーヌ	221kcal 14.9g 10.1g 220 mg 1.3g	魚	ムニエル
24	月	オープンオムレツ コールスロー-サラダ コーンクリームスープミルク クリームパン	316kcal 18.3g 12.8g 350 mg 2.1g	魚	すりみ団子 スープ
25	火	さけ 鮭のカレー風味揚げ わかめサラダ みそ汁 牛乳 手作りごまソフトクッキー	204kcal 14.2g 7.0g 191 mg 1.3g	肉	鶏肉の 照り焼き
26	水	いりどり 五目汁 くだもの ミルク バームクーヘン	260kcal 13.8g 8.3g 190 mg 1.1g	大豆 製品	納豆あえ
27	木	マーボー豆腐 春雨スープ ゼリー	249kcal 18.1g 8.9g 284 mg 2.0g	海藻	ひじき煮
28	金	ゆで豚サラダ チーズ みそ汁 牛乳 手作りさつまいも蒸しパン	223kcal 15.4g 10.5g 204 mg 1.3g	魚	魚のフライ
31	月	しろみざかな 白身魚の野菜あんかけ ミネストローネ ヨーグルト	254kcal 18.3g 6.0g 274 mg 1.2g	卵	卵スープ

❖ 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。