



令和4(2022)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
2	月	アスパラのそぼろ煮 <sup>に</sup> みそ汁 <sup>しる</sup> 牛乳 てづくりマーラーカオ	292kcal 17.1g 13.2g 201 mg 2.3g	肉	しょうが焼き
6	金	五目煮 <sup>ごもくに</sup> くだもの みそ汁 <sup>しる</sup> ヨーグルト	248kcal 14.3g 5.9g 209 mg 1.7g	卵	茶碗蒸し
9	月	肉じゃが <sup>にく</sup> みそ汁 <sup>しる</sup> チーズ 牛乳 てづくりバナナマフィン	221kcal 15.1g 4.4g 181 mg 1.3g	魚	魚のホイル 焼き
10	火	鯖 <sup>さわら</sup> のつけ焼き <sup>や</sup> ゆかりあえ すまし汁 <sup>しる</sup> 牛乳 黒ゴマチーズパン	201kcal 18.3g 4.9g 301 mg 1.7g	淡色 野菜	コールスロー
11	水	【完全給食】カレーの日 *白いご飯はいりません アンパンマンカレー グリーンサラダ ヨーグルト		海藻	海藻サラダ
12	木	【4.5歳児遠足】 豆腐チャンプルー <sup>とうふ</sup> みそ汁 <sup>しる</sup> ゼリー	208kcal 16.6g 4.8g 306 mg 1.5g	芋	じゃがいもの きんぴら
13	金	松風焼き <sup>まつかぜ</sup> ごまあえ <sup>や</sup> みそ汁 <sup>しる</sup> 牛乳 ジャムパン	325kcal 17.3g 17.3g 193 mg 1.3g	魚	煮魚
16	月	鶏肉の塩麴焼き <sup>とりにく</sup> 切干大根ナムル <sup>しおこうじ や きりほしだいこん</sup> みそ汁 <sup>しる</sup> 牛乳 てづくりグリーンマドレーヌ	221kcal 14.9g 10.1g 220 mg 1.3g	緑黄色 野菜	おひたし
17	火	白身魚の野菜あんかけ <sup>しろみぎかな やさい</sup> くだもの ミネストローネ ジョア 米菓・クッキー	254kcal 18.3g 6.0g 274 mg 1.2g	卵	卵スープ



今月のえちゴンのぱくもぐランチは **新玉かきあげ** です。  
 新玉ねぎは収穫後にすぐに出荷されたものを言い、半生の皮に包まれ、  
 水気が多いのでやわらかく、甘みが強いのが特徴です。  
 給食では玉ねぎ、にんじん、水菜、えびが入ったかきあげです。

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	水	<u>◎いい歯・食育の日</u> かみかみバーグ わかめスープ カルシウムサラダ ミルク 田舎パイ	221kcal 15.6g 8.4g 248 mg 2.1g	大豆 製品	煮豆
19	木	【完全給食】誕生会 *白いご飯はいりません わかめごはん <sup>さけ</sup> 鮭のレモン風味 <sup>ふうみ</sup> かぶのみそ汁 <sup>しる</sup> アスパラ入り <sup>い</sup> 春野菜サラダ <sup>はるやさい</sup> ミニデザート ヨーグルト		芋	ポテトサラダ
20	金	<u>◎えちゴンのぱくもぐランチ</u> うどん汁 <sup>じる</sup> <sup>しんだま</sup> 新玉かきあげ チーズ 牛乳 オレンジマーブルパン	209kcal 13.1g 10.2g 176 mg 1.4g	魚	ムニエル
23	月	<sup>しお</sup> 塩とり汁 <sup>じる</sup> ツナあえ ヨーグルト	224kcal 16.4g 6.9g 308 mg 1.8g	大豆 製品	厚揚げの チーズ焼き
24	火	【3歳児遠足】 <sup>だいす</sup> 大豆のチリコンカン <sup>はるさめ</sup> 春雨スープ くだもの ゼリー	431kcal 16.6g 9.2g 186 mg 1.3g	緑黄色 野菜	ほうれんそう ソテー
25	水	<sup>ふた</sup> ゆで豚サラダ <sup>しる</sup> みそ汁 チーズ 牛乳 てづくりピザトースト	230kcal 16.0g 8.1g 205 mg 1.5g	海藻	ひじき煮
26	木	<sup>あじ</sup> 鱈のカレー風味揚げ <sup>ふうみ あ</sup> わかめサラダ みそ汁 <sup>しる</sup> ミルク カステラ	216kcal 17.4g 7.0g 313 mg 1.4g	肉	ハンバーグ
27	金	いりどり <sup>ごもくじる</sup> 五目汁 くだもの 牛乳 クリームパン	242kcal 13.8g 8.2g 196 mg 1.1g	卵	卵焼き
30	月	ワンタンスープ おかかあえ 牛乳 てづくり米粉いちご蒸しパン	230kcal 12.3g 7.6g 175 mg 1.4g	芋	肉じゃが
31	火	マーボーポテト <sup>たまご</sup> 卵スープ くだもの ヨーグルト	234kcal 17.0g 4.8g 270 mg 1.6g	大豆 製品	納豆あえ

❖ 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。