

令和4(2022)年度
柏崎市公立・私立保育園

5月の給食だより

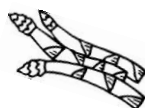


旬の食材を食べよう

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 ^に みそ汁 ^{しる} 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 ^{ごもくに} くだもの みそ汁 ^{しる} 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 ^{にく} みそ汁 ^{しる} 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 ^{さわら} のつけ焼き ^や ゆかりあえ すまし汁 ^{しる} 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 ^{とうふ} みそ汁 ^{しる} 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 ^{まつかぜ} ごまあえ ^や みそ汁 ^{しる} 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 ^{とりにく} 切干大根ナムル ^{しおこうじ} みそ汁 ^{しる} 牛乳 てづくりグリーンマドレーヌ ^{きりぼしだいこん}	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 ^{しろみぎかな} くだもの ^{やさしい} 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>①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 ^{さけ} 鮭のレモン風味 ^{ふうみ} かぶのみそ汁 ^{しる} アスパラ入り ^い 春野菜サラダ ^{はるやさい} ミニデザート ヨーグルト		芋	ポテトサラダ
20	金	<u>②えちゴンのぱくもぐランチ</u> うどん汁 ^{じる} ^{しんたま} 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	^{しお} 塩とり汁 ^{じる} 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】 ^{だいす} 大豆のチリコンカン ^{はるさめ} 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	^{ふた} ゆで豚サラダ ^{しる} 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	^{あじ} 鰯のカレー風味揚げ ^{ふうみ あ} わかめサラダ みそ汁 ^{しる} 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 ^{ごもくじる} 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 ^{たまご} 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。