

令和元(2019)年
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

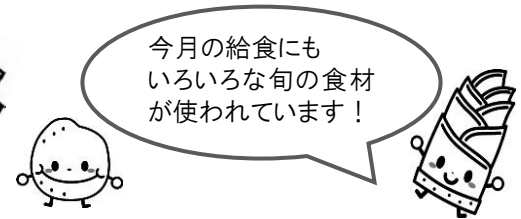
季節を感じ、四季を楽しみながら、その時期にしか食べられない食材を食卓に取り入れましょう。旬の食材を食べるといろいろなメリットがあります♪

- ◎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
7	火	中華風五目スープ ひじき煮 ミルク バームクーヘン	200kcal 11.1g 6.6g 194 mg 1.5g	大豆製品	納豆
8	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 春雨サラダ ヨーグルト		魚	魚のホイル焼き
9	木	白身魚のマヨ焼 昆布和え みそ汁 牛乳 手作りしらすトースト	217kcal 14.0g 9.4g 191 mg 1.3g	肉	しょうが焼き
10	金	マーボーポテト チンゲン菜スープ くだもの 牛乳 チョコパン ジャム	236kcal 12.9g 8.5g 199 mg 1.2g	魚	魚のから揚げ
13	月	いりどり かきたま汁 チーズ 牛乳 手作りツナパン	242kcal 15.2g 9.2g 180 mg 1.6g	海藻	海藻サラダ
14	火	鮭のマヨカレー焼き みそ汁 春キャベツのごまあえ ミルク米菓クッキー	216kcal 19.9g 4.4g 283 mg 1.7g	肉	ホイコーロ
15	水	納豆あえ どさんこスープ 牛乳 手作りグリーンマドレーヌ	220kcal 12.0g 9.4g 193 mg 1.2g	卵	チーズオムレツ
16	木	ビーフソテー みそ汁 くだもの ヨーグルト	265kcal 16.4g 12.7g 247 mg 1.0g	肉	ハンバーグ
17	金	◎いい歯・食育の日 大豆と小女子の揚げ煮 みそ汁 牛乳 カステラ	270kcal 18.5g 8.9g 506 mg 1.7g	肉	肉じゃが



今月のえちゴンのぱくもぐランチは **山菜スープ**だゴン!

山菜は香りや独特な触感があり、子どもたちには食べにくい食材かもしれません。保育園では山菜は、少量を使用し、他の具材を入れて食べやすく仕上げています。

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
20	月	㊟えちゴンのぱくもぐランチ とりにく 鶏肉のオレンジ焼き おかかあえ さんさい 山菜スープ 牛乳 クリームパン	185kcal 17.1g 2.8g 298 mg 1.4g	魚	魚の ムニエル
21	火	ミートローフ マカロニサラダ やさい 野菜スープ ゼリー	231kcal 13.8g 8.2g 152 mg 1.3g	魚	ツナそぼろ
22	水	ぶたにく 豚肉のしょうが焼き みそ汁 ポテトサラダ ミルク 田舎パイ (かぼちゃ)	270kcal 18.6g 10.8g 293 mg 1.6g	緑黄色 野菜	ほうれんそう ソテー
23	木	【完全給食】誕生会 ※主食は必要ありません ゆかりごはん とりにく 鶏肉のタレ唐揚げ はるやさしい 春野菜サラダ たけのこスープ ミニデザート ヨーグルト		魚	焼き魚
24	金	あじ 鮭のごま風味焼き わかめサラダ みそ汁 手作りオレンジポンチ	202kcal 14.7g 6.0g 170 mg 1.3g	肉	鶏肉の 照り焼き
27	月	ぶた ちゅうか 豚の中華サラダ みそ汁 くだもの 牛乳 フルーツパウンドケーキ	245kcal 16.4g 13.4g 227 mg 1.3g	緑黄色 野菜	三色ソテー (人参.スナッ PEndウ.コーン)
28	火	ワンタンスープ のり酢あえ 牛乳 手作りキャラメルポテト	246kcal 15.8g 5.3g 275 mg 1.4g	卵	卵焼き
29	水	とうふ 豆腐 春雨スープ チーズ 牛乳 手作りメロンパン	242.kcal 13.9g 11.2g 240 mg 1.6g	魚	魚のフライ
30	木	しろみざかな 白身魚のソース煮 こ 粉ふき芋 みそ汁 ミルク メープルマーブルパン	228kcal 14.9g 5.6g 176 mg 1.7g	肉	ミートボール
31	金	や 焼きチキン南蛮 なんばん すまし汁 ヨーグルト	178kcal 15.7g 6.2g 196 mg 1.3g	淡色 野菜	コールスロー

❖ 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。