



令和7(2025)年度
柏崎市公立・私立保育園

5月の給食だよ

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♪

- ◎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。
- ◎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。
- ◎その時期に一番多く流通するので、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

保育園では夏の収穫に向けて、園の畑でじゃがいもやナス、トマト、ピーマンなどを栽培しています



新入園や進級等、慣れない環境からひと月が経過し、そろそろ子ども達は疲れが出やすい頃です。
十分な休養と栄養バランスのよい食事でしっかり体を整えましょう

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	木	さけの ^や みそマヨ焼き ^{しる} みそ汁 ひじきサラダ ^{ミルク} ^{カステラ}	211kcal 21.5g 6.5g 337 mg 2.1g	肉	鶏の唐揚げ
2	金	<u>子どもの日【完全給食】*白ご飯はいりません</u> たけのこ ^{とりにく} ごはん ^や 鶏肉のオレンジ焼き ツナスパ ^{サラダ} すまし ^{じる} 汁 ^{ヨーグルト飲料} ㊦かしわもち ㊧菓子		卵	目玉焼き
7	水	どさんこ ^{だいず} スープ ^{こうなご} ^{あに} くだもの 大豆と小女子の揚げ煮 ^{牛乳} ^{メロンパン}	263kcal 14.2g 14.7g 277 mg 1.7g	魚	焼き魚
8	木	<u>カレー日*白ご飯持参</u> チキンカレー ツナあえ ^{牛乳} ^{菓子} くだもの		緑黄色野菜	ほうれんそうソテー
9	金	チキンとトマトのマカロニソテー ^{たまご} 卵スープ ゆでスナップエンドウ ^{牛乳} ^{手作りコーンマカロン}	237kcal 16.4g 10.1g 194 mg 1.3g	大豆製品	厚揚げのチーズ焼き
12	月	はな ^{はな} 花シューマイ ^{しる} みそ汁 ^{こんぶ} 昆布あえ ^{牛乳} ^{手作り米粉のチーズ蒸しパン}	231kcal 14.4g 12.3g 199 mg 1.2g	卵	卵焼き
13	火	さわら ^{さわら} のつけ焼き ^や ^{しる} みそ汁 ^{やさしい} 野菜きんぴら ^{ヨーグルト}	211kcal 19.1g 6.5g 332 mg 2.1g	淡色野菜	コールスローサラダ
14	水	^{しお} 塩とり汁 ^{じる} カルシウムサラダ くだもの ^{牛乳} ^{ジャムパン}	204kcal 14.6g 10.3g 194 mg 1.3g	大豆製品	油揚げの袋煮
15	木	^{なっとう} 納豆あえ ^{とんじる} ^{しる} くだもの 豚汁 ^{ヨーグルト}	242kcal 17.3g 5.2g 194 mg 1.2g	淡色野菜	もやし炒め



今月のえちゴンのぱくもぐランチは「ポテトミルクスープ」です。
じゃがいもや色どり野菜、鶏肉が入ったコンソメ味のミルクスープです。
お好みの具材でアレンジできます。

「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。たけのこごはんや炒め物等、この季節のおいしさを味わいましょう。



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
16	金	<u>㊦いい歯・食育の日</u> とりにく しおこうじや 鶏肉の塩麹焼き みそ汁 きりぼしだいこん 切干大根ナムル 牛乳 手作りバナナマフィン	214kcal 17.4g 9.4g 211 mg 2.2g	緑黄色野菜	ごまあえ
19	月	<u>㊦えちゴンのぱくもぐランチ</u> さけ 鮭のムニエル フレンチサラダ ポテトミルクスープ ヨーグルト	223kcal 18.9g 9.8g 197 mg 1.6g	卵	ゆで卵
20	火	こうやとうふ とりにく あま すいた 高野豆腐と鶏肉の甘酢炒め くだもの かきたまみそ汁 牛乳 手作りすなっ麩	256kcal 15.3g 15.2g 189 mg 1.5g	魚	煮魚
21	水	だいず 大豆のチリコンカン くだもの はるさめ 春雨スープ ミルク いちごマーブルパン	204kcal 13.4g 7.8g 207 mg 1.5g	海藻	海藻サラダ
22	木	<u>誕生会【完全給食】＊白ご飯はいりません</u> さけ ま めし て や 鮭の混ぜご飯 照り焼きハンバーグ 春野菜サラダ かぶのスープ ヨーグルト	はる や さ い	大豆製品	大豆の五目煮
23	金	ツナポテト ゆかりあえ みそ汁 牛乳 手作りりんごチーズパン	253kcal 13.3g 12.5g 243 mg 2.6g	肉	焼き肉
26	月	い とうふ 炒り豆腐 チーズ みそ汁 ヨーグルト	241kcal 13.6g 12.5g 263 mg 1.4g	魚	シーフードサラダ
27	火	ちゅうかごもく 中華五目スープ くだもの いた に たけのこの炒め煮 ミルク 田舎パイ	222kcal 16.7g 3.6g 285 mg 1.8g	魚	ムニエル
28	水	ぶた ゆで豚サラダ ミネストローネ 牛乳 手作りおからブラウニー	223kcal 15.4g 10.0g 182 mg 1.4g	海藻	昆布煮
29	木	とうふ やさい マーボー豆腐 野菜スープ くだもの ゼリー	204kcal 13.4g 7.8g 207 mg 1.5g	緑黄色野菜	かぼちゃサラダ
30	金	オープンオムレツ おひたし わかめスープ ヨーグルト	251kcal 13.6g 12.5g 263 mg 1.4g	大豆製品	納豆和え

＊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。