

令和4(2022)年度
柏崎市公立・私立保育園

5月の給食だより

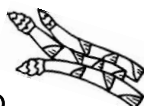


旬の食材を食べよう

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



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

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
2	月	はるさめ ちゅうかいだ とうふ 春雨の中華炒め 豆腐スープ ヨーグルト	292kcal 17.1g 13.2g 201 mg 2.3g	肉	しょうが焼き
6	金	ごもくに みる ちーず 五目煮 みそ汁 チーズ ヨーグルト	248kcal 14.3g 5.9g 209 mg 1.7g	卵	茶碗蒸し
9	月	とりにく しおこうじ や きりほしだいこん 鶏肉の塩麴焼き 切干大根ナムル みる みる みそ汁 かつら ミルク	221kcal 14.9g 10.1g 220 mg 1.3g	緑黄色野菜	おひたし
10	火	さけ や みる 鮭のつけ焼き ゆかりあえ すまし汁 てづく 手作りルツツ フルツト-スト ぎゅうにゅう 牛乳	201kcal 18.3g 4.9g 301 mg 1.7g	淡色野菜	コールスロー
11	水	ごもくみる みる いりどり 五目汁 くだもの てづく 手作りマ-ラー-カ ぎゅうにゅう 牛乳	242kcal 13.8g 8.2g 196 mg 1.1g	卵	卵焼き
12	木	とりにく や はるさめ 鶏肉のルツツ 焼き 春雨サラダ とうにゅう みる 豆乳スープ マドレーヌ ミルク	209kcal 13.1g 10.2g 176 mg 1.4g	魚	ムニエル
13	金	◎いい歯・食育の日 かみかみパ-グ わかめスープ カルシウムのサラダ メ-プルマ-ブルパ-ン ぎゅうにゅう 牛乳	221kcal 15.6g 8.4g 248 mg 2.1g	大豆製品	煮豆
16	月	だいず はるさめ 大豆の刈コソカ 春雨スープ くだもの てづく 手作りココアケーキ ぎゅうにゅう 牛乳	431kcal 16.6g 9.2g 186 mg 1.3g	緑黄色野菜	ほうれんそうソテー
17	火	しろみざかな やさい 白身魚の野菜あんかけ ミネストローネ かし 菓子 ミルク	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。
 給食では新玉ねぎ、ちりめんじゃこ、大豆など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	【完全給食 カレーの日】 ※白ごはんは必要ありません バスカレー キャベツとチーズのサラダ			ヨーグルト
19	木	肉じゃが みそ汁 チーズゼリー	221kcal 15.1g 4.4g 181 mg 1.3g	魚	魚のホイル焼き
20	金	☺えちゴンのぱくもぐランチ 新玉かきあげ けんちん汁 くだもの ミニクリームパン 牛乳	251kcal 15.7g 7.0g 284 mg 1.3g	芋	ポテトサラダ
23	月	豆腐チャップル みそ汁 手作りボンボンドーナツ 牛乳	208kcal 16.6g 4.8g 306 mg 1.5g	芋	じゃがいもの きんぴら
24	火	オーソムレツ ツアえ 野菜スープ ミニクリームパン ミルク	224kcal 16.4g 6.9g 308 mg 1.8g	大豆 製品	厚揚げの チーズ焼き
25	水	ゆで豚サラダ みそ汁 手作り豆腐ケーキ 牛乳	230kcal 16.0g 8.1g 205 mg 1.5g	海藻	ひじき煮
26	木	【完全給食 誕生会】 ※白ごはんは必要ありません わかめご飯 鶏肉のガーリック焼き アスパラのマヨネーズ			わかたけ汁 牛乳プリン
27	金	鮭のカレー風味揚げ わかめサラダ みそ汁 菓子 ミルク	216kcal 17.4g 7.0g 313 mg 1.4g	肉	ハンバーグ
30	月	ワタスーのり酢あえ くだもの 手作りさつまいもスープ 牛乳	230kcal 12.3g 7.6g 175 mg 1.4g	芋	肉じゃが
31	火	まつかぜや松風焼き みそ汁 ブロッコリーのおかかチーズ あえ 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。