



令和5(2023)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 カルシウム (主食は含まれていません)	脂質 塩分	ご家庭で 補ってほ しい食品	お家献立の ヒント
1	月	ビーフンソテー みそ汁 チーズ ヨーグルト	217kcal 179 mg	11.9g 1.2g	7.7g	海藻 海藻サラダ
2	火	ゆで豚サラダ みそ汁 ヨーグルト	230kcal 284 mg	17.9g 1.8g	6.7g	芋 肉じゃが
8	月	ごもくに 五目煮 くだもの みそ汁 牛乳、メープル、ブルーベリー	242kcal 337 mg	17.5g 1.8g	5.8g	卵 卵スープ
9	火	さかな 魚の西京焼き すまし汁 ごまあえ ヨーグルト	189kcal 313 mg	20.1g 1.8g	2.4g	肉 しょうが焼き
10	水	【完全給食 カレーの日】※白ごはんはいりません アンパンマンカレー グリーンサラダ ゼリー				大豆製品 厚揚げのチーズ焼き
11	木	マーボー豆腐 野菜スープ くだもの 牛乳、菓子	276kcal 253 mg	14.3g 1.9g	15.0g	魚 魚のホイル焼き
12	金	◎えちゴンのぱくもぐランチ うどん汁 たけのこの炒め物 牛乳、手作りジャムパイ	243kcal 217 mg	13.6g 1.5g	12.8g	芋 じゃがいものきんぴら
15	月	豆腐チャンプルー 五目汁 チーズ ゼリー	208kcal 306 mg	16.8g 1.5g	4.8g	緑黄色野菜 おひたし
16	火	さわら 鱈のつけ焼き きんぴら すまし汁 ヨーグルト	210kcal 188 mg	16.9g 1.6g	6.5g	淡色野菜 コールスロー



今月のえちゴンのぱくもぐランチは「たけのこの炒め物」です。

「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。給食では、水煮たけのこを使用しますが、つきこん、豚肉、焼きちくわと一緒に炒め、和風の味付けで仕上げます。

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
17	水	①いい歯・食育の日 れんこんバーグ ゆかりあえ みそ汁 ミルク メロンパン	244kcal 18.4g 8.3g 306 mg 1.5g	海藻	ひじき煮
18	木	大豆のチリコンカン 春雨スープ ミルク 菓子	413kcal 16.6g 9.1g 192 mg 1.3g	魚	煮魚
19	金	鶏のオレンジ焼き ひじきサラダ みそ汁 牛乳 手作りすなっぷ	243kcal 13.6g 12.8g 217 mg 1.5g	卵	卵焼き
22	月	どさんこスープ くだもの 大豆と小女子の揚げ煮 牛乳 手作りしらすトースト	267kcal 17.0g 8.0g 400 mg 2.7g	緑黄色野菜	ほうれん草ソテー
23	火	花シューマイ 昆布和え みそ汁 ミルク クリームパン	212kcal 13.3g 10.3g 186 mg 1.6g	淡色野菜	野菜炒め
24	水	いりどり みそ汁 くだもの 牛乳 手作りごまスティック	224kcal 13.9g 3.6g 169 mg 1.2g	海藻	昆布煮
25	木	【完全給食 誕生会】※白ごはんはいりません わかめごはん のり塩チキン コールスローサラダ 具だくさん野菜汁 ヨーグルト		魚	焼き魚
26	金	オープンオムレツ ツナあえ ミネストローネ ミルク 黒ゴマチーズパン	260kcal 18.3g 7.4g 303 mg 1.9g	大豆製品	納豆あえ
29	月	ワンタンスープ くだもの のり酢あえ 牛乳 手作りココアフレーククッキー	225kcal 10.1g 7.4g 165 mg 1.1g	緑黄色野菜	ごまあえ
30	火	あじのカレー風味揚げ おひたし 卵スープ 牛乳 菓子	239kcal 20.3g 7.7g 336 mg 1.5g	肉	ハンバーグ
31	水	ツナポテト カレーもやし わかめスープ ヨーグルト	272kcal 12.3g 14.3g 210 mg 1.6g	魚	ムニエル

❖ 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。 柏崎市子ども未来部保育課