

平成31(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

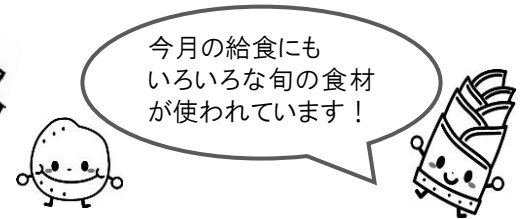
季節を感じ、四季を楽しみながら、その時期にしか食べられない食材を食卓に取り入れましょう。旬の食材を食べるといろいろなメリットがあります♪

- ◎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



今月の給食にもいろいろな旬の食材が使われています！

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
7	火	どさんこスープ ひじき煮 くだもの ヨーグルト	200kcal 11.1g 6.6g 194 mg 1.5g	大豆製品	納豆
8	水	【完全給食】※白ごはんは必要ありません ひらひらちょうちよのカレー ミモザサラダ			ゼリー
9	木	白身魚のマトン焼 昆布和え みそ汁 くだもの ミルク ワッフル	217kcal 14.0g 9.4g 191 mg 1.3g	肉	しょうが焼き
10	金	ビーフソテー みそ汁 牛乳 手作りゴマラス	310kcal 18.7g 12.6g 292 mg 1.5g	魚	焼き魚
13	月	いりどり かきたま汁 牛乳 手作りさつま芋クッキー	242kcal 15.2g 9.2g 180 mg 1.6g	海藻	海藻サラダ
14	火	鮭のつけ焼き アスパラとポテのバターしょうゆ みそ汁 ミルク 菓子	216kcal 19.9g 4.4g 283 mg 1.7g	肉	ホイコーロ
15	水	納豆あえ かき玉うどん汁 牛乳 手作りきなこマフィン	220kcal 12.0g 9.4g 193 mg 1.2g	卵	チーズオムレツ
16	木	チーズミートローフ マカロニサラダ キャベツスープ ミルク ミニメロンパン	231kcal 13.8g 8.2g 152 mg 1.3g	魚	ツナそぼろ
17	金	◎いい歯・食育の日 大豆と小女子の揚げ煮 みそ汁 くだもの ヨーグルト	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 さけ ねぎみそ焼き おかかあえ さんさい 山菜スープ ヨーグルト飲料 菓子	185kcal 17.1g 2.8g 298 mg 1.4g	魚	魚の ムニエル
21	火	【完全給食 誕生会】 ※白ごはんは必要ありません ようほうごもく 洋風五目ごはん とりにく あまから や 鶏肉の甘辛ゴマ焼き しん 新じゃがサラダ かぶとにらのスープ			プリン
22	水	にくやさいいた 肉野菜炒め みそ汁 ヨーグルト	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	マーボーポテト チンゲン菜スープ ぎゅうにゅう てづく 牛乳 手作りしらすトースト	236kcal 12.9g 8.5g 199 mg 1.2g	魚	魚の から揚げ
24	金	あじ 鮭のソース風味揚げ わかめサラダ みそ汁 ミルク 菓子	202kcal 14.7g 6.0g 170 mg 1.3g	肉	鶏肉の 照り焼き
27	月	ゆで豚の温サラダ みそ汁 チーズ ぎゅうにゅう てづく 牛乳 手作りメープルドレッシング	245kcal 16.4g 13.4g 227 mg 1.3g	緑黄色 野菜	三色ソテー (人参、スナック エンドウ、コーン)
28	火	とうふ 豆腐 春雨スープ ぎゅうにゅう てづく 牛乳 手作りバナナケーキ	242.kcal 13.9g 11.2g 240 mg 1.6g	卵	卵焼き
29	水	ワンタンスープ のり酢あえ くだもの ヨーグルト	246kcal 15.8g 5.3g 275 mg 1.4g	魚	魚のフライ
30	木	しろみぎかな 白身魚のパン粉焼き こ 粉ふき芋 みそ汁 ミルク 菓子	228kcal 14.9g 5.6g 176 mg 1.7g	肉	ミートボール
31	金	とり肉のレモン風味 ゆかりあえ すまし汁 ぎゅうにゅう 牛乳 和洋マッシュパソ	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。

