



令和7(2025)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♪

- ◎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す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	どさんこスープ 大豆と小女子の揚げ煮 ヨーグルト	263kcal 14.2g 14.7g 277 mg 1.7g	海藻	海藻サラダ
2	金	ビーフソテー くだもの 五目汁 ゼリー	288kcal 15.9g 15.2g 203 mg 1.6g	芋	里芋汁
7	水	チキンとトマトのマカロニソテー 卵スープ くだもの ゼリー	237kcal 16.4g 10.1g 194 mg 1.3g	大豆製品	厚揚げのチーズ焼き
8	木	【完全給食 カレーの日】※白ご飯はいりません こいのぼりカレー キャベツとチーズのサラダ ヨーグルト		卵	オムレツ
9	金	鮭のみそマヨ焼き すまし汁 ひじきサラダ ミルク 菓子	211kcal 21.5g 6.5g 337 mg 2.1g	肉	鶏のから揚げ
12	月	☺いい歯・食育の日 鶏肉の塩麴焼き みそ汁 切干大根ナムル 牛乳 手作りボンデケイジョ	214kcal 17.4g 9.4g 211 mg 2.2g	緑黄色野菜	ごまあえ
13	火	炒り豆腐 くだもの みそ汁 牛乳 ほうれん草パン	241kcal 13.6g 12.5g 263 mg 1.4g	魚	焼き魚
14	水	春雨の中華風炒め チーズ 豆腐スープ 牛乳 田舎パイ	267kcal 15.2g 13.2g 191 mg 1.7g	卵	スクランブルエッグ
15	木	マーボー豆腐 くだもの 野菜スープ 牛乳 あんぱん	270kcal 19.8g 11.2g 300 mg 1.9g	芋	肉じゃが



今月のえちゴンのぱくもぐランチは「ポテト豆乳スープ」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豆乳スープです。
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	鯖のつけ焼き すまし汁 野菜きんぴら ミルク カステラ	211kcal 19.1g 6.5g 332 mg 2.1g	淡色野菜	コールスローサラダ
19	月	大豆のチリコンカン チーズ 春雨スープ 牛乳 手作りそら豆入りケーキサレ	282kcal 14.5g 11.3g 285 mg 1.5g	魚	煮魚
20	火	㊦えちゴンのぱくもぐランチ 鯖のムニエル ポテト豆乳スープ コールスローサラダ ゼリー	223kcal 18.9g 9.8g 197 mg 1.6g	卵	ゆで卵
21	水	【完全給食 誕生会】※白ご飯はいりません しらすとゆかりのご飯 春野菜のカレー風味サラダ ミートボール たけのこ 筍 入りコンソメスープ ヨーグルト		海藻	ひじき煮
22	木	ゆで豚サラダ ミネストローネ ゼリー	223kcal 15.4g 10.0g 182 mg 1.4g	大豆製品	厚揚げのチーズ焼き
23	金	ツナポテト ゆかりあえ みそ汁 カルピス 菓子	253kcal 13.3g 12.5g 243 mg 2.6g	肉	焼き肉
26	月	高野豆腐と鶏肉の甘酢炒め かきたまみそ汁 くだもの 牛乳 手作りグリーンマドレーヌ	256kcal 15.3g 15.2g 189 mg 1.5g	芋	じゃがいものきんぴら
27	火	オープンオムレツ わかめスープ ゆでブロッコリー ミルク メロンパン	204kcal 13.4g 7.8g 207 mg 1.5g	魚	ムニエル
28	水	菊花シューマイ みそ汁 昆布あえ ヨーグルト	231kcal 14.4g 12.3g 199 mg 1.2g	卵	卵焼き
29	木	豚肉の生姜焼き チーズ マカロニスープ ゼリー	287kcal 17.4g 8.3g 288 mg 1.8g	海藻	昆布煮
30	金	中華五目スープ たけのこの炒め煮 ヨーグルト	222kcal 16.7g 3.6g 285 mg 1.8g	緑黄色野菜	かぼちゃサラダ

❖ 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