



令和6(2024)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	水	豆腐チャンプルー みそ汁 くだものゼリー	208kcal 16.8g 4.8g 306 mg 1.5g	魚	魚のホイル焼き
2	木	ビーフンソテー みそ汁 チーズ ヨーグルト	288kcal 15.9g 15.2g 203 mg 1.6g	海藻	海藻サラダ
7	火	五目煮 みそ汁 牛乳 メロンパン	230kcal 14.3g 5.8g 215 mg 1.7g	淡色野菜	野菜炒め
8	水	鮭のみそマヨ焼き ごまあえ すまし汁 ミルク 菓子	220kcal 19.8g 7.1g 307 mg 1.4g	緑黄色野菜	おひたし
9	木	【完全給食 カレーの日】※白ごはんはいりません えんそくバスカレー アスパラとじゃこのサラダ ヨーグルト		卵	卵スープ
10	金	春キャベツのメンチカツ マカロニサラダ みそ汁 牛乳 シュガースコーン	325kcal 17.3g 17.9g 193 mg 1.3g	芋	じゃがいものきんぴら
13	月	鶏肉のオレンジ焼き みそ汁 昆布和え 牛乳 手作りいもち	212kcal 13.3g 10.3g 186 mg 1.6g	魚	煮魚
14	火	チキンとトマトのマカロニソテー たまご卵スープ 牛乳 菓子	221kcal 14.7g 9.8g 185 mg 1.2g	大豆製品	厚揚げのチーズ焼き
15	水	◎いい歯・食育の日 いりどり ごもくじる五目汁 ヨーグルト	242kcal 16.7g 3.2g 297 mg 1.7g	緑黄色野菜	ごまあえ



今月のえちゴンのぱくもぐランチは「ハンバーグ」です。

ハンバーグは子ども達に大人気のメニューです。今月のハンバーグは学校給食では「玉ねぎソース」ですが、保育園の給食は食べやすい「ケチャップソース」で仕上げます。お楽しみに♪

「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	木	さわら <sup>や</sup> 鱈のつけ焼き かきたまみそ汁 やさしい <sup>しる</sup> 野菜きんぴら牛乳手作り㊦ごま団子㊧豆腐ケーキ	222kcal 20.1g 6.5g 310 mg 1.7g	淡色 野菜	コールスロー サラダ	
17	金	だいず <sup>はるさめ</sup> 大豆のチリコンカン 春雨スープ 牛乳 菓子	413kcal 16.6g 9.1g 192 mg 1.3g	卵	卵焼き	
20	月	うどん汁 たけのこの炒め物 くだもの 牛乳 手作りしらすトースト	244kcal 12.6g 10.0g 179 mg 1.4g	海藻	昆布煮	
21	火	まーぼー <sup>とうふ</sup> 豆腐 野菜スープ くだもの 牛乳 ワッフル	276kcal 14.3g 15.0g 253 mg 1.9g	魚	ムニエル	
22	水	とり <sup>て</sup> 鶏の照り焼き ひじきサラダ みそ汁 ミルク クリームパン	206kcal 15.1g 9.4g 190 mg 1.5g	淡色 野菜	もやしナムル	
23	木	【完全給食 誕生会】㊨えちゴンのぱくもぐランチ ※白ごはんは入りません しらす入りゆかりごはん お花のチーズハンバーグ はるやさしい <sup>ふうみ</sup> 春野菜のカレー風味サラダ たけのこ <sup>い</sup> 筍入りコンソメスープ ヨーグルト				
24	金	ゆで <sup>ぶた</sup> 豚サラダ ミネストローネ 牛乳 手作りツナパン	246kcal 18.3g 6.7g 292 mg 1.8g	芋	肉じゃが	
27	月	どさんこ <sup>牛乳</sup> スープ チーズ だいず <sup>こうなご</sup> 大豆と小女子の揚げ煮 <sup>あに</sup> 手作りボンデケーキ ヨー	271kcal 14.6g 15.4g 334 mg 2.6g	肉	しょうが焼き	
28	火	オープンオムレツ おひたし わかめスープ ミルク 菓子	223kcal 15.4g 6.9g 333 mg 1.7g	大豆 製品	納豆あえ	
29	水	あじ <sup>ふうみ</sup> 鱈のカレー風味揚げ みそ汁 わかめの酢 <sup>す</sup> のもの ヨーグルト	247kcal 18.9g 7.4g 299 mg 1.5g	緑黄色 野菜	ほうれんそう ソテー	
30	木	ワンタンスープ くだもの のり酢 <sup>す</sup> あえ 牛乳 手作りグリーンマドレーヌ	177kcal 11.8g 2.9g 152 mg 1.5g	芋	大学芋	
31	金	ツナポテト ゆかりあえ すまし汁 ヨーグルト	256kcal 13.0g 12.5g 227 mg 1.7g	肉	鶏の からあげ	

※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