



令和3(2021)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



今月の給食にも  
いろいろな旬の食材  
が使われています！

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	
6	木	豆腐 <sup>とうふ</sup> チャップルー みそ汁 <sup>しる</sup> 牛乳 <sup>ぎゅうにゅう</sup> 手作りかぼちゃスープ	231kcal 13.4g 9.5g 196 mg 1.3g	魚	魚の ホイル焼き	
7	金	鮭 <sup>さけ</sup> のつけ焼き <sup>や</sup> ゆかりあえ みそ汁 <sup>しる</sup> くだもの <sup>かし</sup> ミルク <sup>かし</sup> 菓子	201kcal 18.3g 4.9g 301 mg 1.7g	肉	しょうが焼き	
10	月	ワタシスープ <sup>そ</sup> ほうれん草 <sup>そう</sup> ののり酢あえ <sup>す</sup> 牛乳 <sup>ぎゅうにゅう</sup> 手作り <sup>てつく</sup> ふのキャラメルスナック	212kcal 12.3g 7.5g 181 mg 1.4g	芋	じゃがいもの きんぴら	
11	火	五目煮 <sup>ごもくに</sup> みそ汁 <sup>しる</sup> 牛乳 <sup>ぎゅうにゅう</sup> クリームパン	226kcal 17.1g 5.8g 329 mg 1.8g	卵	茶碗蒸し	
12	水	【完全給食 カレーの日】 ※白ごはんは必要ありません からあげカレー アスパラとしらすのサラダ プリン				
13	木	マホーポテ <sup>たまご</sup> 卵スープ <sup>たまご</sup> くだもの ヨーグルト飲料 <sup>いんりょう</sup> 菓子 <sup>かし</sup>	254kcal 18.4g 5.3g 273 mg 1.3g	魚	煮魚	
14	金	肉野菜炒め <sup>にくやさいいた</sup> みそ汁 <sup>しる</sup> ヨーグルト	276kcal 16.5g 15.2g 177 mg 1.5g	海藻	海藻サラダ	
17	月	中華風五目スープ <sup>ちゅうかふうごもく</sup> ひじき煮 <sup>に</sup> くだもの <sup>かし</sup> ミルク <sup>かし</sup> オレンジマフィン	221kcal 14.9g 2.1g 300 mg 1.7g	大豆 製品	煮豆	



今月のえちゴンのばくもぐランチは **アスパラのそぼろ煮** だゴン!  
 鶏ひき肉やじゃがいもなどと煮たそぼろ煮に、春から初夏が旬の「アスパラガス」をゆでて彩りよく加えます。  
 アスパラガスはギリシャ語で「新芽」という意味があり、ビタミン類が多く、他にアスパラギン酸という成分が含まれ、体の疲れをとり貧血を予防します。

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
18	火	<b>☺いい歯・食育の日</b> とりにく しおこうじや きりほしだいこん 鶏肉の塩 麩 焼き 切干大根ナムル みそ汁 牛乳 手作りしらすトースト	221kcal 14.9g 10.1g 220 mg 1.3g	魚	ムニエル
19	水	<b>☺えちゴンのばくもぐランチ</b> アスパラのそぼろ煮 みそ汁 チーズ 牛乳 手作りハワイソクラフティ	214kcal 12.7g 7.8g 204 mg 1.1g	海藻	ひじき煮
20	木	ミートソースパゲッティ くだもの 小松菜と卵のスープ ミルク 菓子	254kcal 18.3g 6.0g 274 mg 1.2g	大豆 製品	納豆あえ
21	金	【完全給食 誕生会】 ※白ごはんは必要ありません たけのこごはん チーズ入りミートローフ スナックインドウと春キャベツのサラダ かぶと新たまねぎのみそ汁			ヨーグルト
24	月	オープンオムレツ コールスローサラダ コーンクリームスープ ミルク 焼パン	316kcal 18.3g 12.8g 350 mg 2.1g	魚	すりみ団子 スープ
25	火	白身魚のかば焼き ポテトサラダ みそ汁 くだもの ヨーグルト	204kcal 14.2g 7.0g 191 mg 1.3g	肉	鶏肉の 照り焼き
26	水	いりどり 五目汁 牛乳 手作りケーキ	260kcal 13.8g 8.3g 190 mg 1.1g	卵	卵スープ
27	木	春雨の中華風炒め かきたま汁 ミルク 菓子	249kcal 18.1g 8.9g 284 mg 2.0g	肉	ハンバーグ
28	金	ゆで豚サラダ みそ汁 くだもの 牛乳 手作りツマミコトースト	223kcal 15.4g 10.5g 204 mg 1.3g	魚	魚のフライ
31	月	鮭のクリームソース焼き おかかあえ すまし汁 牛乳 手作りメープルマドレーヌ	212kcal 17.2g 7.8g 209 mg 1.5g	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。