



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 カルシウム	たんぱく質 塩分	脂質	ご家庭で 補ってほ しい食品	お家献立の ヒント
6	木	豆腐チャンプルー みそ汁 バナナ ♡手作りおからマフィン 牛乳	231kcal 196 mg	13.4g 1.3g	9.5g	魚	魚の ホイル焼き
7	金	鯖のつけ焼き ゆかり和え みそ汁 ♡手作りバターのソフトクッキー 牛乳	201kcal 301 mg	18.3g 1.7g	4.9g	肉	しょうが焼き
10	月	ナポリタン コツメスープ 卵ソフ ♡手作りよもぎ団子 牛乳	212kcal 181 mg	12.3g 1.4g	7.5g	芋	じゃがいもの きんぴら
11	火	春キャベツのメンチカツ 温野菜 みそ汁 あんぱん ミルク	345kcal 197 mg	18.5g 1.3g	18.0g	卵	茶碗蒸し
12	水	カレーの日【完全給食】*主食はいりません えんそくバスカレー キャベツチーズ さっぱり春野菜サラダ ヨーグルト	437kcal 115mg	14.9g 1.9g	15.6g	海藻	海藻サラダ
13	木	【おにぎり遠足】保育園で豚汁とバターを用意します。 (0・1・2歳児は 豚汁 ツナ和え バナナ)				魚	煮魚
14	金	豚肉生姜焼き キャベツ入りポテトサラダ みそ汁 ♡手作りチーズスコーン 牛乳	276kcal 177 mg	16.5g 1.5g	15.2g	緑黄色 野菜	おひたし
17	月	中華風五目スープ ひじき煮 バタ ♡手作りさつま芋蒸しパン 牛乳	221kcal 300 mg	14.9g 1.7g	2.1g	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 カルシウム	たんぱく質 塩分	脂質	ご家庭で 補ってほ しい食品	お家献立の ヒント
18	火	☺いい歯・食育の日 とりにく しおこうじ や きりぼしだいこん 鶏肉の塩 麴 焼き 切干大根ナムル みそ汁 ^{しる} ルンゾ マーブ ルパソ ^{ぎゅうにゅう} 牛 乳	221kcal 113 mg	14.9g 1.3g	10.1g	魚	ムニエル
19	水	誕生会【完全給食】*主食はいりません えちゴンバーガー コールスローサラダ コーンスープ オレンジ ヨーグルト	368kcal 72 mg	15.3g 2.0g	18.6g	肉	ハンバーグ
20	木	☺えちゴンのばくもぐランチ アスパラのそぼろ煮 ^に みそ汁 ^{しる} チーズ ♡手作り餃子 ^{てつく} ピザ ^{ぎょうざ} 牛 乳 ^{ぎゅうにゅう}	254kcal 274 mg	18.3g 1.2g	6.0g	卵	卵スープ
21	金	しろみざかな やさい 白身魚の野菜あんかけ ミネストローネ バナナ ^{かし} 菓子 ヨーグルト飲料 ^{いんりょう}	226kcal 329 mg	17.1g 1.8g	5.8g	緑黄色 野菜	ほうれんそう ソテー
24	月	なっとう あ 納豆和え どさんこスープ ヨーグルト	316kcal 350 mg	18.3g 2.1g	12.8g	魚	すりみ団子 スープ
25	火	あじ ふうみ あ 鰯のカレー風味揚げ わかめサラダ みそ汁 ^{しる} うぐいすパン ミルク	204kcal 191 mg	14.2g 1.3g	7.0g	肉	鶏肉の 照り焼き
26	水	いりどり こもくしる 五目汁 ルンゾ ♡手作りみそポテ ^{てつく} 牛 乳 ^{ぎゅうにゅう}	260kcal 190 mg	13.8g 1.1g	8.3g	大豆 製品	納豆あえ
27	木	シューマイ かきたま汁 ^{しる} お浸し ^{ひた} ♡手作り米粉のガト ^{てつく} ーショ ^{こめこ} 牛 乳 ^{ぎゅうにゅう}	249kcal 284 mg	18.1g 2.0g	8.9g	海藻	ひじき煮
28	金	ゆで豚サラダ ^{ふた} みそ汁 ^{しる} バナナ ♡手作りおにぎり ^{てつく} 牛 乳 ^{ぎゅうにゅう}	223kcal 204 mg	15.4g 1.3g	10.5g	魚	魚のフライ
31	月	や なんばん 焼きチキン南蛮 おかか和え ^あ すまし汁 ^{しる} プリン	212kcal 209 mg	17.2g 1.5g	7.8g	淡色 野菜	コールスロー

♡は園の手作りおやつです。

❖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。