



令和4(2022)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♪

- ◎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



保育園では夏の収穫に向けてじゃがいもやナス、トマト、ピーマンなど、園の畑で栽培しています!

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
2 月	アスパラのそぼろ煮 <sup>に</sup> みそ汁 <sup>しる</sup> チーズ	292kcal 17.1g 13.2g 201 mg 2.3g	肉	しょうが焼き
6 金	五目煮 <sup>こもくに</sup> みそ汁 <sup>しる</sup> バナナ ヨーグルト	248kcal 14.3g 5.9g 209 mg 1.7g	卵	茶碗蒸し
9 月	肉じゃが <sup>にく</sup> みそ汁 <sup>しる</sup> オレンジ ミルク ハートマーガリン	221kcal 15.1g 4.4g 181 mg 1.3g	魚	魚のホイル焼き
10 火	鯖 <sup>さわら</sup> のつけ焼き <sup>や</sup> ゆかり和え <sup>あ</sup> すまし汁 <sup>しる</sup> ミルク 黒ごまチーズパン <sup>くろ</sup>	201kcal 18.3g 4.9g 301 mg 1.7g	淡色野菜	コールスロー
11 水	◎カレーの日《完全給食》※白飯いりません 森のくまさんカレー <sup>もり</sup> きのことサラダ キャンディチーズ ゼリー	470kcal 10.9g 6.7g 60mg 1.5g	海藻	海藻サラダ
12 木	◎えちゴンのぱくもぐランチ うどん汁 <sup>じる</sup> 新玉かきあげ <sup>しんたま</sup> バナナ ミルク チーズタルト	208kcal 16.6g 4.8g 306 mg 1.5g	芋	じゃがいものきんぴら
13 金	とりにく <sup>しお</sup> 鶏肉の塩こうじ焼き <sup>や</sup> 切りほしだいこん <sup>きりほしだいこん</sup> みそ汁 <sup>しる</sup> 牛乳 <sup>ぎゅうにゅう</sup> ハートよもぎ団子 <sup>だんご</sup>	325kcal 17.3g 17.3g 193 mg 1.3g	魚	煮魚
16 月	はる <sup>はる</sup> キャベツのメンチカツ <sup>おんやさい</sup> 温野菜 みそ汁 <sup>しる</sup> プリン	221kcal 14.9g 10.1g 220 mg 1.3g	緑黄色野菜	おひたし
17 火	しろみざかな <sup>やさい</sup> 白身魚の野菜あんかけ <sup>おんやさい</sup> オレンジ ミネストローネ ジョア <sup>べいか</sup> 米菓 <sup>べいか</sup> クッキー	254kcal 18.3g 6.0g 274 mg 1.2g	卵	卵スープ



今月のえちゴンのぱくもぐランチは **新玉かきあげ** です。  
 新玉ねぎは収穫後にすぐに出荷されたものを言い、半生の皮に包まれ、  
 水気が多いのでやわらかく、甘みが強いのが特徴です。  
 給食では玉ねぎ、にんじん、水菜が入ったかきあげです。

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	水	◎誕生日会《完全給食》 ※白飯いりません 三食どんぶり 春雨たっぷり中華スープ ミニデザート プリン	501kcal 15.6g 8.4g 278 mg 2.1g	大豆 製品	煮豆
19	木	豆腐チャンプルー みそ汁 チーズ 牛乳 乳ツマブロン	251kcal 15.7g 7.0g 284 mg 1.3g	芋	ポテトサラダ
20	金	シューマイ みそ汁 ゆでブロッコリー 牛乳 ♥すなっふ	209kcal 13.1g 10.2g 176 mg 1.4g	魚	ムニエル
23	月	大豆のチリコンカン 春雨スープ バナナ ショア 米菓 クッキー	431kcal 16.6g 9.2g 186 mg 1.3g	緑黄色 野菜	ほうれんそう ソテー
24	火	オープンオムレツ ツナ和え 野菜スープ ミルク 田舎パイ	224kcal 16.4g 6.9g 308 mg 1.8g	大豆 製品	厚揚げの チーズ焼き
25	水	ゆで豚サラダ みそ汁 チーズ 牛乳 ♥バナナマフィン	230kcal 16.0g 8.1g 205 mg 1.5g	海藻	ひじき煮
26	木	鰹のカレー風味揚げ わかめサラダ みそ汁 ゼリー	216kcal 17.4g 7.0g 313 mg 1.4g	肉	ハンバーグ
27	金	いりどり 五目汁 オレンジ プリン	242kcal 13.8g 8.2g 196 mg 1.1g	卵	卵焼き
30	月	ワンタンスープ バナナ おかか和え 牛乳 ♥ケーキ	230kcal 12.3g 7.6g 175 mg 1.4g	芋	肉じゃが
31	火	かみかみバーグ 加ゆみのサラダ わかめスープ 麦茶 ♥おにぎり	234kcal 17.0g 4.8g 270 mg 1.6g	大豆 製品	納豆あえ

❖ 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。

♥は手作りおやつです。