



令和5(2023)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



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
1	月	ビーフンソテー <sup>しる</sup> みそ汁 ミルク <sup>かし</sup> 菓子	217kcal 11.9g 7.7g 179 mg 1.2g	海藻	海藻サラダ
2	火	ごもくに <sup>しる</sup> 五目煮 みそ汁 ヨーグルト	242kcal 17.5g 5.8g 337 mg 1.8g	卵	卵スープ
8	月	どさんこスープ <sup>だいたす こうなご あに</sup> 大豆と小女子の揚げ煮 チーズ <sup>かし</sup> ミルク 菓子	267kcal 17.0g 8.0g 400 mg 2.7g	淡色野菜	野菜炒め
9	火	しろみざかな <sup>や</sup> 白身魚のオーロラ焼き すまし汁 <sup>じる</sup> キャベツのごまあえ ヨーグルト	189kcal 20.1g 2.4g 313 mg 1.8g	肉	しょうが焼き
10	水	ツナポテト ブロccoliリー わかめスープ <sup>ぎゅうにゅう</sup> 牛乳 ♥ホットドック	272kcal 12.3g 14.3g 210 mg 1.6g	肉	鶏のからあげ
11	木	とうふ <sup>しる</sup> 豆腐チャンプルー みそ汁 くだもの <sup>ぎゅうにゅう</sup> 牛乳 ♥笹だんご	208kcal 16.8g 4.8g 306 mg 1.5g	芋	じゃがいものきんぴら
12	金	【カレーの日】※白ごはんはいりません バスカレー キャベツとスナップエンドウのサラダ ゼリー	398kcal 12.9g 11.6g 85 mg 2.0g	魚	魚のホイル焼き
15	月	とり <sup>て</sup> 鶏の照り焼き ひじきサラダ みそ汁 <sup>しる</sup> ヨーグルト	244kcal 19.3g 10.1g 340 mg 1.9g	緑黄色野菜	おひたし
16	火	◎いい歯・食育の日 れんこんバーグ ゆかりあえ みそ汁 <sup>しる</sup> <sup>ぎゅうにゅう</sup> 牛乳 ミニメロンパン	244kcal 18.4g 8.3g 306 mg 1.5g	海藻	ひじき煮



今月のえちゴンのぱくもぐランチは「たけのこの炒め物」です。

「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。茎はとても成長が早く一日に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。給食では、水煮たけのこを使用しますが、つきこん、豚肉、焼きちくわと一緒に炒め、和風の味付けで仕上げます。

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
17	水	さけのつけ焼き 野菜きんぴら すまし汁 ミルク 菓子	210kcal 16.9g 6.5g 188 mg 1.6g	淡色 野菜	コールスロー
18	木	【完全給食 誕生会】※白ごはんはいりません わかめご飯 チーズ入りミートローフ マカロニサラダ アスパラとベーコンのスープ プリン	432kcal 16.1g 15.1g 76 mg 2.3g	芋	粉ふきいも
19	金	㊟えちゴンのぱくもぐランチ うどん汁 たけのこの炒め物 チーズ 牛乳 ♡バナナココアケーキ	243kcal 13.6g 12.8g 217 mg 1.5g	卵	卵焼き
22	月	ゆで豚サラダ ミネストローネ くだもの ヨーグルト	230kcal 17.9g 6.7g 284 mg 1.8g	魚	エビフライ
23	火	シューマイ 昆布和え みそ汁 ミルク 菓子	212kcal 13.3g 10.3g 186 mg 1.6g	緑黄色 野菜	ほうれんそう ソテー
24	水	大豆のチリコンカン 春雨スープ 牛乳 ♡もちもちチーズ	413kcal 16.6g 9.1g 192 mg 1.3g	魚	煮魚
25	木	あじのカレー風味揚げ おひたし たまご 卵スープ ミルク オレンジマーブルパン	239kcal 20.3g 7.7g 336 mg 1.5g	肉	ハンバーグ
26	金	いりどり 五目汁 くだもの 牛乳 ♡きなこクッキー	224kcal 13.9g 3.6g 169 mg 1.2g	海藻	昆布煮
29	月	ワンタンスープ わかめサラダ くだもの 麦茶 ♡ゆかりおにぎり	225kcal 10.1g 7.4g 165 mg 1.1g	緑黄色 野菜	ごまあえ
30	火	オープンオムレツ ツナあえ みそ汁 牛乳 ♡ゴマラスク	260kcal 18.3g 7.4g 303 mg 1.9g	大豆 製品	納豆あえ
31	水	マーボー豆腐 野菜スープ ヨーグルト	276kcal 14.3g 15.0g 253 mg 1.9g	魚	ムニエル

※♡は手作りおやつです。

❖ 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。