



令和7(2025)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出やすい頃です。
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	木	なっとう 納豆あえ とんじる 豚汁 チーズ むぎもち 麦茶 ♡すなっふ	242kcal 191 mg たんぱく質 17.3g 脂質 5.2g カルシウム 1.2g	淡色 野菜	もやし炒め
2	金	だいず 大豆のチリコンカン やさしい 野菜スープ ヨーグルト	282kcal 285 mg たんぱく質 14.5g 脂質 11.3g カルシウム 1.5g	魚	焼き魚
7	水	さけ 鮭のみそマヨ焼き や すまし汁 ひじきサラダ ぎゅうにゅう 牛乳 こくとう 黒糖クロワッサン	211kcal 337 mg たんぱく質 21.5g 脂質 6.5g カルシウム 2.1g	緑黄色 野菜	おひたし
8	木	<2~5歳 えんそく> <0~1歳> マーボー豆腐 とうふ 豆腐 みそ汁 ぎゅうにゅう 牛乳 かし 菓子	285kcal 228 mg たんぱく質 14.9g 脂質 14.9g カルシウム 1.8g	肉	鶏の から揚げ
9	金	チキンとトマトのマカロニソテー たまご 卵スープ くだもの 牛乳 ♡せ だんご	237kcal 194 mg たんぱく質 16.4g 脂質 10.1g カルシウム 1.3g	大豆 製品	厚揚げの チーズ焼き
12	月	こうやとうふ 高野豆腐と鶏肉の甘酢炒め とりにく 鶏肉 あま すいた 甘酢 くだもの たまご 卵 かき卵みそ汁 ぎゅうにゅう 牛乳 ♡ツナマヨコーントースト	256kcal 189 mg たんぱく質 15.3g 脂質 15.2g カルシウム 1.5g	魚	シーフード サラダ
13	火	さわら 鯖のつけ焼き きんぴらごぼう すまし汁 ぎゅうにゅう 牛乳 ♡黒ゴマきなこクッキー	211kcal 332 mg たんぱく質 19.1g 脂質 6.5g カルシウム 2.1g	淡色 野菜	コールスロー サラダ
14	水	【完全給食カレーの日】※白ごはんはいりません アンパンマンカレー フルーツヨーグルトあえ ゼリー		緑黄色 野菜	ほうれんそう ソテー
15	木	ハンバーグ ほうれんそうソテー みそ汁 ぎゅうにゅう 牛乳 ♡ココア蒸しパン	270kcal 300 mg たんぱく質 19.8g 脂質 11.2g カルシウム 1.9g	卵	スクランブル エッグ



今月のえちゴンのぱくもぐランチは
「ポテトミルクスープ」です。
じゃがいもや色どり野菜、鶏肉が入っ
たコンソメ味のミルクスープです。
お好みの具材でアレンジできます。

「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。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	金	<u>㊦いい歯・食育の日</u> 鶏肉の塩麴焼き しる みそ汁 切り干し大根ナムル ミルク 菓子	214kcal 17.4g 9.4g 211 mg 2.2g	緑黄色 野菜	ごまあえ
19	月	<u>㊦えちゴンのぱくもぐランチ</u> 鮭のムニエル コールスローサラダ ポテトミルクスープ 牛乳 心あげぱん	223kcal 18.9g 9.8g 197 mg 1.6g	肉	しょうが 焼き
20	火	どさんこスープ だいす こうなご あ に 大豆と小女子の揚げ煮 くだもの 牛乳 心オレンジスコーン	263kcal 14.2g 14.7g 277 mg 1.7g	卵	ゆで卵
21	水	炒り豆腐 い どうふ しる みそ汁 チーズ ヨーグルト	241kcal 13.6g 12.5g 263 mg 1.4g	海藻	海藻サラダ
22	木	ゆで豚サラダ ミネストローネ 牛乳 菓子	223kcal 15.4g 10.0g 182 mg 1.4g	大豆 製品	マーボー 豆腐
23	金	【完全給食 誕生会】※白ごはんはいりません 菜めし シュウマイ はる しらすと春キャベツのあえもの 春雨スープ プリン		緑黄色 野菜	かぼちゃ煮
26	月	豚肉のアップルジンジャー しる みそ汁 昆布あえ 牛乳 心ジャーマンポテトパン	231kcal 14.4g 12.3g 199 mg 1.2g	卵	卵焼き
27	火	中華五目スープ くだもの たけのこの炒め煮 牛乳 心もちもちチーズ	222kcal 16.7g 3.6g 285 mg 1.8g	魚	ムニエル
28	水	鰯のカレー風味揚げ しる みそ汁 わかめの酢の物 ミルク 菓子	235kcal 19.1g 7.9g 307 mg 1.3g	海藻	昆布煮
29	木	オープンオムレツ おひたし わかめスープ ミルク いちごマーブルパン	204kcal 13.4g 7.8g 207 mg 1.5g	大豆 製品	納豆あえ
30	金	ツナポテト しる ゆかりあえ みそ汁 ヨーグルト	253kcal 13.3g 12.5g 243 mg 2.6g	肉	焼き肉

※♡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。 柏崎市子ども未来部保育課