

平成31(2019)年
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

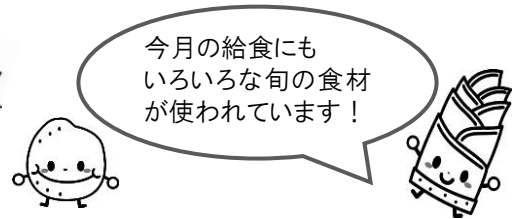
季節を感じ、四季を楽しみながら、その時期にしか食べられない食材を食卓に取り入れましょう。旬の食材を食べるといろいろなメリットがあります♪

- ◎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



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



今月の給食にもいろいろな旬の食材が使われています！

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
7	火	ちゅうかふうごもく 中華風五目スープ だいず 大豆とひじきのサラダ ミルク	200kcal 11.1g 6.6g 194 mg 1.5g	緑黄色野菜	ほうれんそうのおひたし
8	水	◎カレーの日《完全給食》 えんそくバスカレー はるやさい 春野菜のフレンチサラダ チーズ	425kcal 13.0g 13.0g 52mg 1.6g	魚	魚のホイル焼き
9	木	しろみざかな 白身魚のフレンチ焼き ごま和え みそ汁 ぎゅうにゅう 牛乳	217kcal 14.0g 9.4g 191 mg 1.3g	肉	しょうが焼き
10	金	いりどり かきたま汁 オレンジ	242kcal 15.2g 9.2g 180 mg 1.6g	魚	焼き魚
13	月	きゃべつメンチ フレンチサラダ みそ汁 ミルク	310kcal 18.2g 12.6g 292 mg 1.5g	海藻	海藻サラダ
14	火	さけて や 鮭の照り焼き カレーもやし みそ汁 ぎゅうにゅう 牛乳	216kcal 19.9g 4.4g 283 mg 1.7g	肉	ホイコーロ
15	水	なっとう あ 納豆和え どさんこスープ バナナ ぎゅうにゅう 牛乳	220kcal 12.0g 9.4g 193 mg 1.2g	卵	チーズオムレツ
16	木	◎いい歯・食育の日 だいず こうなご あに 大豆と小女子の揚げ煮 みそ汁 チーズ ミルク	270kcal 18.5g 8.9g 506 mg 1.7g	肉	肉じゃが
17	金	◎誕生会《完全給食》 あさぱら ウィンナーの和風パゲティ くたくさん 具沢山フレンチサラダ オレンジ ヨーグルト	330kcal 10.5g 14.2g 44 mg 1.4g	緑黄色野菜	人参のグラッセ



今月のえちゴンのぱくもぐランチは **山菜スープ**だゴン！

山菜は香りや独特な触感があり、子どもたちには食べにくい食材かもしれません。保育園では山菜は、少量を使用し、他の具材を入れて食べやすく仕上げています。

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
20	月	㊟えちゴンのぱくもぐランチ 鶏肉のオレンジ焼き おかか和え 山菜スープ 牛乳	185kcal 17.1g 2.8g 298 mg 1.4g	魚	魚の ムニエル
21	火	ビーフソテー 卵スープ バナナ	265kcal 16.4g 12.7g 247 mg 1.0g	肉	ハンバーグ
22	水	豚肉のしょうが焼き みそ汁 きゃべつ入りポテトサラダ 牛乳	270kcal 18.6g 10.8g 293 mg 1.6g	緑黄色 野菜	ほうれんそう ソテー
23	木	マーボーポテト チンゲン菜スープ オレンジ 牛乳	236kcal 12.9g 8.5g 199 mg 1.2g	魚	魚の から揚げ
24	金	鮭のカレー風味揚げ わかめサラダ みそ汁 ミルク	202kcal 14.7g 6.0g 170 mg 1.3g	肉	鶏肉の 照り焼き
27	月	ゆで豚の温サラダ みそ汁 チーズ 牛乳	245kcal 16.4g 13.4g 227 mg 1.3g	緑黄色 野菜	三色ソテー (人参.スナップ エンドウ.コーン)
28	火	㊟おにぎり遠足 豚汁 バナナ ※未満児は昆布和えがつけます		卵	卵焼き
29	水	ワンタンスープ のり酢和え	246kcal 15.8g 5.3g 275 mg 1.4g	魚	魚のフライ
30	木	白身魚のトマトチーズ焼き 粉ふき芋 みそ汁 ミルク	228kcal 14.9g 5.6g 176 mg 1.7g	肉	ミートボール
31	金	焼きチキン南蛮 ゆかり和え すまし汁	178kcal 15.7g 6.2g 196 mg 1.3g	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。