



令和6(2024)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♪

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



- ◎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。

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でやすい頃です。十分な休養と栄養バランスのよい食事ですっかり体を整えましょう

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

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	水	こもくに五目煮 ^{しる} みそ汁 チーズ ミルク ^{かし} 菓子	230kcal 14.3g 5.8g 215 mg 1.7g	淡色野菜	野菜炒め
2	木	^{だいず} 大豆と ^{こうなご} 小女子の ^{あじ} 揚げ煮 どさんこスープ ヨーグルト	271kcal 14.6g 15.4g 334 mg 2.6g	肉	しょうが焼き
7	火	^{さけ} 鮭のみそマヨ焼き ^{じる} すまし汁 キャベツのごまあえ ミルク ^{かんてん} 寒天	220kcal 19.8g 7.1g 307 mg 1.4g	緑黄色野菜	おひたし
8	水	^{ぶた} ゆで豚サラダ ^{しる} みそ汁 くだもの ミルク クリームパン	208kcal 16.8g 4.8g 306 mg 1.5g	卵	卵スープ
9	木	【カレーの日】※白ごはんはいりません アンパンマンカレー アスパラとツナのサラダ ヨーグルト		芋	じゃがいものきんぴら
10	金	^{はるさめ} 春雨の ^{ちゅうかいた} 中華炒め ^{しる} みそ汁 チーズ ^{ぎゅうにゅう} 牛乳 ^{ささ} ♡笹だんご	325kcal 17.3g 17.9g 193 mg 1.3g	魚	魚のホイル焼き
13	月	^{こうやとうふ} 高野豆腐と ^{とりにく} 鶏肉の ^{あますいた} 甘酢炒め ^{しる} みそ汁 くだもの ^{ぎゅうにゅう} 牛乳 ^{とうふ} ♡豆腐ケーキ	288kcal 15.9g 15.2g 203 mg 1.6g	海藻	海藻サラダ
14	火	^{さけ} 鮭の ^や つけ焼き ^{やさい} 野菜きんぴら ^{じる} すまし汁 ミルク ^{かし} 菓子	222kcal 20.1g 6.5g 310 mg 1.7g	淡色野菜	コールスローサラダ
15	水	◎いい歯・食育の日 いりどり ^{こもくしる} 五目汁 ^{しる} みそ汁 くだもの ^{ぎゅうにゅう} 牛乳 ♡チーズスコーン	221kcal 14.7g 9.8g 185 mg 1.2g	大豆製品	厚揚げのチーズ焼き



今月のえちゴンのぱくもぐランチは「ハンバーグ」です。

ハンバーグは子ども達に大人気のメニューです。今月のハンバーグは学校給食では「玉ねぎソース」ですが、保育園の給食は食べやすい「ケチャップソース」で仕上げます。お楽しみに♪

「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	木	【完全給食 誕生会】※白ごはんはいりません さけ 鮭ごはん とりにく 鶏肉のガーリック焼き たけのこスープ ポテトサラダ プリン		緑黄色野菜	ごまあえ
17	金	㊟えちゴンのぱくもぐランチ ハンバーグ 茹でブロッコリー みそ汁 牛乳 メープルマーブルパン	268kcal 16.8g 12.6g 248 mg 1.8g	卵	スクランブルエッグ
20	月	ビーフソテー コンソメスープ ヨーグルト	246kcal 18.3g 6.7g 292 mg 1.8g	芋	肉じゃが
21	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	魚	煮魚
22	水	鶏の照り焼き 切干大根ナムル みそ汁 牛乳 心しらすトースト	206kcal 15.1g 9.4g 190 mg 1.5g	緑黄色野菜	ほうれんそうソテー
23	木	豆腐チャンプルー みそ汁 チーズ ゼリー	247kcal 18.9g 7.4g 299 mg 1.5g	淡色野菜	もやしナムル
24	金	大豆のチリコンカン 春雨スープ くだもの 牛乳 心オレンジマドレーヌ	413kcal 16.6g 9.1g 192 mg 1.3g	卵	卵焼き
27	月	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
28	火	オープンオムレツ わかめスープ おひたし 牛乳 心黒ごまマフィン	223kcal 15.4g 6.9g 333 mg 1.7g	大豆製品	納豆あえ
29	水	うどん汁 たけのこの炒め物 くだもの ミルク 菓子	244kcal 12.6g 10.0g 179 mg 1.4g	海藻	昆布煮
30	木	ワンタンスープ のり酢あえ くだもの 牛乳 心かぼちゃクッキー	177kcal 11.8g 2.9g 152 mg 1.5g	芋	大学芋
31	金	ツナポテト ゆかりあえ みそ汁 ミルク メロンパン	256kcal 13.0g 12.5g 227 mg 1.7g	肉	鶏のからあげ

※♡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。