



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	ビーフソテー みそ汁 牛乳 手作り梅プルトレース	217kcal 11.9g 7.7g 179 mg 1.2g	海藻	海藻サラダ
2	火	五目煮 みそ汁 ヨーグルト	267kcal 17.0g 8.0g 400 mg 2.7g	淡色野菜	野菜炒め
8	月	どさんこスープ 昆布あえ 牛乳 手作りおからもち	242kcal 17.5g 5.8g 337 mg 1.8g	卵	卵スープ
9	火	魚の西京焼き キャベツのごまあえ すまし汁 くだもの ミルク クリームパン	189kcal 20.1g 2.4g 313 mg 1.8g	肉	しょうが焼き
10	水	【完全給食 カレーの日】 ※白ごはんは必要ありません ひらひらちょうちよのカレー しらすとアスパラのサラダ			ヨーグルト
11	木	豆腐チャップル みそ汁 くだもの 牛乳 手作りキャロットクッキー	208kcal 16.8g 4.8g 306 mg 1.5g	魚	魚のホイル焼き
12	金	大豆と小女子の揚げ煮 みそ汁 ミルク 菓子	325kcal 17.3g 17.9g 193 mg 1.3g	芋	じゃがいものきんぴら
15	月	鶏の照り焼き ひじきサラダ みそ汁 牛乳 手作りもちもちチーズ	244kcal 19.3g 10.1g 340 mg 1.9g	緑黄色野菜	おひたし
16	火	鮭のつけ焼き きんぴらごぼう すまし汁 ヨーグルト	210kcal 16.9g 6.5g 188 mg 1.6g	淡色野菜	コールスロー



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	㊟えちゴンのぱくもぐランチ うどん汁 たけのこの炒め物 くだもの 牛乳 手作りバスタード風トースト	272kcal 12.3g 14.3g 210 mg 1.6g	肉	鶏のからあげ
18	木	㊟いい歯・食育の日 れんこんバーグ ゆかりあえ みそ汁 ミルク 菓子	244kcal 18.4g 8.3g 306 mg 1.5g	海藻	ひじき煮
19	金	いりどり ごもくじり 五目汁 ヨーグルト	243kcal 13.6g 12.8g 217 mg 1.5g	卵	卵焼き
22	月	ツボネ わかめスープ 牛乳 手作り豆腐ケーキ	212kcal 13.3g 10.3g 186 mg 1.6g	緑黄色野菜	ほうれんそうソテー
23	火	ゆで豚サラダ ミネストローネ ミルク ヨーグルト	230kcal 17.9g 6.7g 284 mg 1.8g	芋	肉じゃが
24	水	大豆のソテー 春雨スープ くだもの 牛乳 手作りかぼちゃクッキー	413kcal 16.6g 9.1g 192 mg 1.3g	魚	煮魚
25	木	あじのから風味揚げ おひたし たまご ミルク 菓子 卵スープ	239kcal 20.3g 7.7g 336 mg 1.5g	肉	ハンバーグ
26	金	【完全給食 誕生会】 ※白ごはんは必要ありません ツボネの春色ご飯 ハンバーグ トマトソース 春キャベツのサラダ カブとニラのスープ ゼリー			
29	月	ソテー わかめサラダ 牛乳 ヨーグルト	225kcal 10.1g 7.4g 165 mg 1.1g	緑黄色野菜	ごまあえ
30	火	マホー豆腐 やさい野菜スープ ヨーグルト	260kcal 18.3g 7.4g 303 mg 1.9g	魚	ムニエル
31	水	オリーブオイル ツアえ みそ汁 くだもの ミルク 菓子	276kcal 14.3g 15.0g 253 mg 1.9g	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。