



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♪

- ◎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。

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

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	五目煮 ^{ごもくに} みそ汁 ^{しる} くだもの 牛乳 ^{ぎゅうにゅう} 手作りメープルドレッシング	230kcal 14.3g 5.8g 215 mg 1.7g	淡色野菜	野菜炒め
2	木	どさんこスープ ゆかりあえ 牛乳 ^{ぎゅうにゅう} 手作りスープ	271kcal 14.6g 15.4g 334 mg 2.6g	肉	しょうが焼き
7	火	鮭のみそ ^{さけ} 焼 ^や き キャベツのごまあえ すまし汁 ^{じる} ミルク ^{かし} 菓子	220kcal 19.8g 7.1g 307 mg 1.4g	緑黄色野菜	おひたし
8	水	【完全給食 カレーの日】 ※白ごはんは必要ありません バスさんカレー アスパラとキャベツの ^{はる} 春サラダ			ヨーグルト
9	木	和風スパゲッティ ^{わふう} くだもの 豆腐 ^{とうふ} とにらのスープ ミルク クリームパン	208kcal 16.8g 4.8g 306 mg 1.5g	魚	魚のホイル焼き
10	金	豆腐 ^{とうふ} チャンプルー ^{しる} みそ汁 ゼリー	325kcal 17.3g 17.9g 193 mg 1.3g	芋	じゃがいものきんぴら
13	月	^{はるさめ} 春雨の中華風炒め キャベツのかきたまみそ汁 ^{しる} 牛乳 ^{ぎゅうにゅう} 手作りもちもちチーズ	288kcal 15.9g 15.2g 203 mg 1.6g	海藻	海藻サラダ
14	火	鮭 ^{さけ} の塩 ^{しおこうじ} 麴 ^や 焼き きんぴらごぼう すまし汁 ^{じる} 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	◎えちゴンのぱくもぐランチ ハンバーグ ひじきサラダ ^{しる} みそ汁 牛乳 ^{ぎゅうにゅう} 手作り ^{てつく} 麴 ^ふ のキャラメルスナック	221kcal 14.7g 9.8g 185 mg 1.2g	大豆製品	厚揚げのチーズ焼き

