



令和7(2025)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。

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	【完全給食 子どもの日お祝い会】 ※白ごはんは必要ありません こいのぼりパ ^ン 照 ^て り焼 ^や きチ ^ー ズハ ^ー ブ ^ー グ ツイ ^ス トマ ^カ ニ ^ー サラ ^ダ 若 ^{わかたけ} 竹 ^{たけ} ス ^ー フ ヨ ^ー グ ^ル ト			
2	金	どさんこス ^ー フ キャ ^ベ ツのご ^ま あ ^え 牛 ^{ぎゅうにゅう} 乳 ^る 手 ^て 作 ^{つく} りメ ^ー フ ^ル ト ^レ ヌ	263kcal 14.2g 14.7g 277 mg 1.7g	魚	焼き魚
7	水	大 ^{だい} 豆 ^ず と小 ^{こう} 女 ^な 子 ^ご の揚 ^あ げ煮 ^に み ^し そ汁 ^じ く ^く だ ^だ もの ミ ^み ルク ^る 菓 ^{かし} 子 ^し	248kcal 14.6g 14.6g 218 mg 1.3g	緑黄色 野菜	おひたし
8	木	鮭 ^{さけ} のみ ^み そマ ^ま ヨ ^よ 焼 ^や き ひ ^ひ じ ^じ きサ ^さ ラ ^ら ダ す ^す ま ^ま し汁 ^じ 牛 ^{ぎゅうにゅう} 乳 ^る 手 ^て 作 ^{つく} り柏 ^{かしわ} もち ^{ふうむ} 風 ^{ふう} 蒸 ^{じょう} しパ ^ぱ ン	211kcal 21.5g 6.5g 337 mg 2.1g	肉	鶏の から揚げ
9	金	ミ ^み ー ^ー ト ^ー ス ^ー パ ^ぱ ゲ ^け ャ ^ゃ ッ ^っ ィ ^い 卵 ^{たまご} ス ^す ー ^ー フ ミ ^み ルク ^る い ^い ち ^ち ご ^ご マ ^ま - ^ー フ ^ふ ル ^る パ ^ぱ ン	237kcal 16.4g 10.1g 194 mg 1.3g	大豆 製品	厚揚げの チーズ焼き
12	月	う ^う ど ^ど ん汁 ^じ 筍 ^{たけのこ} の炒 ^{いた} め物 ^{もの} く ^く だ ^だ もの 牛 ^{ぎゅうにゅう} 乳 ^る 手 ^て 作 ^{つく} りお ^{この} 好 ^や み焼 ^や きパ ^ぱ ン	241kcal 13.6g 12.5g 263 mg 1.4g	魚	シーフード サラダ
13	火	鯖 ^{さば} のつ ^つ け焼 ^や き す ^す ま ^ま し汁 ^じ き ^き ん ^ん ぴ ^ぴ らご ^ご ば ^ば う ミ ^み ルク ^る 菓 ^{かし} 子 ^し	211kcal 19.1g 6.5g 332 mg 2.1g	淡色 野菜	コールスロー サラダ
14	水	【完全給食 カレー&誕生会】 ※白ごはんは必要ありません お ^{はな} 花 ^{はな} 畑 ^{はたけ} カ ^か レ ^れ ー し ^し ら ^ら すとア ^あ ス ^す パ ^ぱ ラの春 ^{はる} サ ^さ ラ ^ら ダ プ ^ぷ リ ^り			
15	木	ハ ^は ン ^ん バ ^ば ー ^ー グ ほ ^{ほう} う ^{うれん} そ ^{そう} う ^そ テ ^て ー み ^み そ汁 ^じ ミ ^み ルク ^る あ ^あ ん ^ん パ ^ぱ ン	270kcal 19.8g 11.2g 300 mg 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、お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> とりにく しおこうじや 鶏肉の塩麴焼き みそ汁 くだもの き ぼ だいこん 切り干し大根ナムル ヨーグルト	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> さけ 鮭のムニエル コールスローサラダ ポテトミルクスープ ぎゅうにゅう てづく 牛乳 手作りいちご乳おスコーン	223kcal 18.9g 9.8g 197 mg 1.6g	卵	ゆで卵
20	火	だいず 大豆のチリコンカン はるさめ ぎゅうにゅう てづく 牛乳 手作りふのキャラメルスナック	282kcal 14.5g 11.3g 285 mg 1.5g	魚	煮魚
21	水	あじ ふうみ あ 鰯のカレー風味揚げ みそ汁 わかめのサラダ ミルク 菓子	256kcal 15.3g 15.2g 189 mg 1.5g	大豆製品	冷やっこ
22	木	なっとう 納豆あえ とんじる ぎゅうにゅう 牛乳 味噌パソ	235kcal 19.1g 7.9g 307 mg 1.3g	緑黄色野菜	ほうれんそうソテー
23	金	とうふ 豆腐チャンプルー みそ汁 ヨーグルト	253kcal 13.3g 12.5g 243 mg 2.6g	肉	焼き肉
26	月	カラフルシューマイ みそ汁 こんぶ 昆布あえ ミルク 菓子	231kcal 14.4g 12.3g 199 mg 1.2g	卵	卵焼き
27	火	ちゅうかごもく 中華五目スープ おひたし ヨーグルト	222kcal 16.7g 3.6g 285 mg 1.8g	魚	ムニエル
28	水	ワカメスープ ほうれん草ののり酢あえ くだもの ぎゅうにゅう てづく 牛乳 手作りもちもちチーズ	223kcal 15.4g 10.0g 182 mg 1.4g	海藻	昆布煮
29	木	ツナポテト キャベツのスープ ぎゅうにゅう てづく 牛乳 手作りココアクリームサンド	204kcal 13.4g 7.8g 207 mg 1.5g	大豆製品	納豆あえ
30	金	マーボー豆腐 みそ汁 ゼリー	285kcal 14.9g 14.9g 228 mg 1.8g	緑黄色野菜	かぼちゃサラダ

❖ 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。