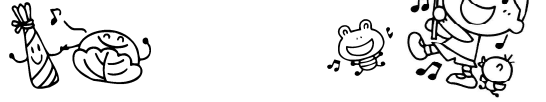


# 5月の給食だよ

## 端午の節句・子どもの日



5月5日の端午の節句には、『ちまき』や『柏もち』を食べます。  
ちまきは、もち米やうるち米を笹の葉で三角形に包み、蒸したりゆでたりしたもので、『危険から身を守る』という意味があります。  
柏もちは、上新粉のもちの間にあんをはさんで、柏の葉で包んだものです。柏の葉は、新芽が出るまで古い葉が落ちないことから、『子孫繁栄(家系が途切れない)』の願いが込められています。



日	曜	献立名 (汁・おかず等は、昼食 おやつは口で囲んであります)	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	金	チキンとトマトの咖喱ソテー くだもの たまご 卵 スープ 人参ケーキ	255kcal 15.0g 12.4g 174 mg 1.6g	大豆製品	豆腐のみそ汁
7	木	オープンオムレツ おひたし あつあつ 厚揚げのみそ汁 しろ 白ごまクッキー	235kcal 17.4g 9.0g 361 mg 1.7g	肉	豚肉のしょうが焼き
8	金	やき 焼き鮭 コールスローサラダ たまご 玉ねぎのみそ汁 しろ おにぎり	225kcal 19.1g 8.1g 278 mg 1.5g	緑黄色野菜	おひたし
11	月	ゆで豚サラダ くだもの ふた ミネストローネ きな粉クリームサンド	223kcal 15.5g 10.0g 184 mg 1.4g	卵	スクランブルエッグ
12	火	【完全給食 麺の日】 こもく 五目うどん ゆかりあえ くだもの パウムクーヘン			
13	水	とりにく 鶏肉の塩麹焼き しょうこうじや 青菜のごま炒め あおな キャベツのみそ汁 しろ おにぎり	207kcal 13.9g 12.6g 216 mg 1.6g	卵	ゆで卵
14	木	しろみぎかな 白身魚のみそマヨ焼き ひじきサラダ や かぶスープ マカロニポロネーゼ	239kcal 15.2g 16.5g 196 mg 1.6g	芋	じゃがいも きんぴら
15	金	い 炒り豆腐 チーズ どうぶ じゃがいものみそ汁 しろ マーラーカオ	252kcal 19.1g 10.4g 406 mg 1.9g	魚	魚フライ



今月のえちゴンのぱくもぐランチは、「ツナポテト」です。  
ゆでたじゃがいもと玉ねぎなど炒めた野菜、ツナ缶を合わせてマヨネーズ味にしています。チーズをのせて焼き、子ども達に人気のメニューです。

## 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やナス、トマト、ピーマンなどを栽培しています。給食にも登場するので、お楽しみに！

日	曜	献立名 (汁・おかず等は、昼食 おやつは口で囲んであります)	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
18	月	①いい歯・食育の日 とりにく 鶏肉のコーソルク焼き とうふ 豆腐のみそ汁 きぼ だいこん 切り干し大根ナムル ヨーグルトスコーン	288kcal 15.8g 16.3g 207 mg 1.7g	緑黄色野菜	青菜のおかかあえ
19	火	②えちゴンのぱくもぐランチ ツナポテト くだもの かぼちゃのみそ汁 おにぎり	260kcal 16.9g 8.0g 329 mg 1.6g	大豆製品	納豆
20	水	【完全給食 誕生会】 なめし 菜飯 鶏のから揚げレモン風味 ツナあえ すまし汁			プリン
21	木	ワンタンスープ くだもの そう ほうれん草ののり酢あえ ゴマトースト	222kcal 12.1g 7.9g 181 mg 1.1g	芋	さつまいもサラダ
22	金	さむら 鯖のつけ焼き きんぴらごぼう とうふ 豆腐のすまし汁 しろ みそポテト	204kcal 15.4g 11.0g 213 mg 1.4g	淡色野菜	かぶの浅漬け
25	月	あし 鱈の加-風味揚げ おかかチーズ あえ しろ なめこ汁 バナナマフィン	213kcal 16.9g 8.0g 210 mg 1.3g	肉	鶏そぼろ
26	火	ハンバーグ ほうれん草ソテー さつまいものみそ汁 おせんべい	263kcal 19.0g 10.3g 291 mg 1.8g	魚	煮魚
27	水	マーボー豆腐 くだもの すまし汁 きな粉蒸しパン			
28	木	ちゅうかごもく 中華五目スープ くだもの いた に たけのこの炒め煮 麩のかりんとう	230kcal 13.7g 8.9g 200 mg 1.9g	海藻	海藻サラダ
29	金	シューマイ 昆布あえ さい チンゲン菜のみそ汁 しろ おにぎり	215kcal 13.8g 11.9g 208 mg 1.2g	緑黄色野菜	ほうれんそうソテー

❖ 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。柏崎市子ども未来部保育課