



令和3(2021)年度 柏崎市  
公立・私立保育園

# 4月の給食だよ

## 保育園の給食

### 3～5歳児の給食

家庭から持参する主食(ごはん)と副食(おかず)、午後3時のミルクや牛乳とおやつで、1日に必要な栄養量の約40%を提供しています。  
**主食は、白ごはん100～120gが目安です。**

### 1. 2歳児の給食

午前は麦茶とおやつ、お昼は主食(ごはん)と副食(おかず)、午後3時は、ミルクや牛乳とおやつで、1日に必要な栄養量の約50%を提供しています。

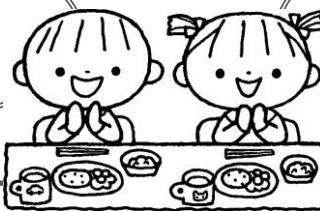
### 0. 1歳児の給食 (離乳食)

お子さんの成長に合わせて食材、量、かたさを調整して提供しています。園の様子を参考にご家庭でも、お子さんに合わせた離乳食を進めるようにしてください。

| 日  | 曜 | 献立名<br>(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<br>カルシウム 塩分<br>(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 | 春休み希望保育  |   |              |          |  |
| 2  | 金 |  |   |              |          |  |
| 5  | 月 |  |   |              |          |  |
| 6  | 火 | ✿入園式 給食はありません                                  |   |              |          |  |
| 7  | 水 | 炒り豆腐 すまし汁 くだもの<br>牛乳 手作りチーズスコーン                | 229kcal 17.1g 6.1g<br>375 mg 1.4g           | 芋            | ポテトサラダ   |  |
| 8  | 木 | 鮭のつけ焼き ポテトサラダ みそ汁<br>牛乳 手作りお惣菜                 | 253kcal 16.8g 9.1g<br>158 mg 1.6g           | 肉            | ピーマンの肉詰め |  |
| 9  | 金 | そばろ煮 みそ汁 くだもの<br>ミルク クリームパン                    | 234kcal 16.0g 3.7g<br>286 mg 1.7g           | 海藻           | 海藻サラダ    |  |
| 12 | 月 | マーボ豆腐 春雨スープ<br>牛乳 手作りキャラットチーズクッキー              | 243kcal 15.6g 13.2g<br>248 mg 2.3g          | 緑黄色野菜        | ミネストローネ  |  |
| 13 | 火 | 五目うどん汁 みそ納豆<br>ミルク 菓子                          | 218kcal 16.8g 5.5g<br>281 mg 1.6g           | 卵            | ゆで卵      |  |
| 14 | 水 | 豚汁 ほうれん草のり酢あえ<br>牛乳 手作りもちもちチーズ                 | 283kcal 17.2g 9.9g<br>158 mg 1.5g           | 大豆製品         | 豆腐入りつくね  |  |
| 15 | 木 | 鮭のみそ焼焼き わかめスープ<br>ブロッコリーのごまあえ くだもの<br>ミルク かんぱん | 178kcal 13.6g 8.9g<br>180 mg 1.5g           | 芋            | 肉じゃが     |  |
| 16 | 金 | 大豆の揚げ煮 みそ汁<br>ヨーグルト                            | 272kcal 14.3g 7.1g<br>325 mg 1.8g           | 肉            | ハンバーグ    |  |

### 食物アレルギーのあるお子さんの給食

主治医からの診断書をもとに、個々に配慮した給食を提供します。詳細は、職員にご相談ください。



### 給食のイベント

お誕生会やカレーの日、行事に合わせた給食を提供しています。子ども達のうれしい顔につながるよう各園で工夫しています。

#### ☺毎月18日は

#### 「いい歯・食育の日～いい歯を応援する日」

最近、噛まない子・噛めない子が多く見られます。この日の給食では、よく噛んで食べられるように大豆や切干大根、根菜、海藻、肉類などを使ったカミカミメニューを取り入れています。

#### ☺毎月19日は「食育の日」

#### えちゴンのぱくもぐランチ



小学校、中学校と合同で旬の食材を使ったメニューを提供しています。今月は **春野菜サラダ** だゴン！

| 日  | 曜 | 献立名<br>(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<br>カルシウム 塩分<br>(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 |
|----|---|--|---|--------------|----------|
| 19 | 月 | ☺えちゴンのぱくもぐランチ<br>春雨と肉団子のスープ 春野菜サラダ<br>ミルク 菓子                                     | 211kcal 15.4g 5.4g<br>291 mg 0.9g           | 海藻           | わかめの酢の物  |
| 20 | 火 | 【完全給食 誕生会&カレーの日】 ※白ごはんは必要ありません<br>アツパソマカレー フルーツヨーグルトサラダ                          |   |              | プリン      |
| 21 | 水 | 肉野菜炒め みそ汁<br>牛乳 手作り豆腐ケーキ   | 215kcal 12.3g 9.2g<br>213 mg 1.4g           | 魚            | シーフードサラダ |
| 22 | 木 | ツボネト 野菜スープ<br>ミルク マドレーヌ  | 235kcal 15.7g 10.5g<br>237 mg 1.2g          | 肉            | 蒸し鶏のサラダ  |
| 23 | 金 | チキンカレー チーズ野菜のスープ チーズ<br>牛乳 手作りゴマラスク  | 255kcal 19.8g 8.1g<br>364 mg 1.8g           | 大豆製品         | 納豆       |
| 26 | 月 | ワタンスープ 切干大根のツアえ<br>ミルク 菓子  | 234kcal 14.3g 2.9g<br>274 mg 1.8g           | 緑黄色野菜        | ごまあえ     |
| 27 | 火 | 【完全給食 こどもの日祝】 ※白ごはんは必要ありません<br>こいのぼりパン ハンバーグ てりやきソース スパゲッティサラダ<br>たけのことわかめの洋風スープ |   |              | ヨーグルト    |
| 28 | 水 | 白身魚のかば焼き おひたし<br>みそ汁 ミルク いちごマゼランパン   | 210kcal 18.1g 4.9g<br>290 mg 1.8g           | 淡色野菜         | コールスロー   |
| 30 | 金 | 春雨の中華風炒め コーンスライススープ<br>牛乳 手作りさつま芋クッキー  | 267kcal 13.2g 10.6g<br>202 mg 2.2g          | 海藻           | ひじきごはん   |

❖ 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。