



令和6(2024)年度 柏崎市  
公立・私立保育園

# 4月の給食だより

## 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**で100～120gが目安です。

### 1. 2歳児の給食

午前には麦茶とおやつ、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。

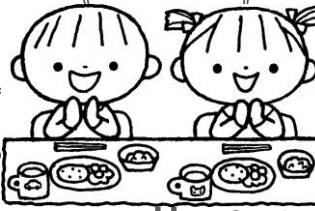
### 0. 1歳児の給食 (離乳食)

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 (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	希望保育 園独自の献立になります				
2	火					
3	水					
4	木	マーボー豆腐 くだもの	すまし汁 ゼリー	253kcal 15.3g 13.2g 252 mg 1.6g	淡色野菜	コールスローサラダ
5	金	✿入園式 給食はありません				
8	月	鶏のさっぱり煮 みそ汁	昆布和え	208kcal 14.6g 9.2g 171 mg 1.5g	魚	魚のホイル焼き
9	火	みそ納豆 牛乳 手作りココアフレッククッキー	春雨スープ	175kcal 15.5g 4.0g 159 mg 1.4g	卵	茶碗蒸し
10	水	五目うどん汁 牛乳 手作り豆腐ドーナツ	ツナサラダ	216kcal 16.8g 5.5g 281 mg 1.6g	芋	ポテトコロッセ
11	木	コーンさつまあげ みそ汁	ゆかりあえ ミルク 菓子	225kcal 12.6g 16.0g 187 mg 1.0g	海藻	わかめの酢の物
12	金	豆腐チャンプルー くだもの	すまし汁 ヨーグルト	204kcal 18.4g 4.7g 312 mg 1.4g	緑黄色野菜	アスパラ炒め
15	月	春雨と肉団子のスープ キャベツとじゃこのサラダ ミルク シュガースコーン		234kcal 12.6g 10.4g 199 mg 1.1g	海藻	ひじき煮

### 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日頃は

「いい歯・食育の日～いい歯を応援する日」

最近では、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日頃は「食育の日」

えちゴンのぱくもぐランチ



おかずの一品が小・中学校と同じメニューの給食を提供します。今月は「春キャベツのスープ」です。

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
16	火	焼き鮭 味噌汁 ごまあえ 牛乳 ジャムパン	181kcal 19.0g 3.9g 294 mg 1.6g	卵	ゆで卵
17	水	【完全給食 カレーの日】※白ごはんはいりません アンパンマンカレー フルーツヨーグルトあえ	ゼリー	魚	煮魚
18	木	☺えちゴンのぱくもぐランチ 豚肉の香味焼き カレーもやし 春キャベツのスープ 牛乳 田舎パイ	185kcal 16.7g 4.8g 160 mg 1.6g	芋	肉じゃが
19	金	☺いい歯・食育の日 五目煮 味噌汁 チーズ 牛乳 手作りおからとバナナのソフトクッキー	262kcal 18.2g 5.9g 331 mg 1.7g	卵	親子煮
22	月	ワンタンスープ くだもの のり酢あえ 牛乳 手作りキャラメルスナック	195kcal 11.8g 7.5g 172 mg 1.4g	大豆製品	納豆
23	火	鶏のからあげ ひじきサラダ わかめスープ ミルク 菓子	220kcal 15.7g 10.4g 196 mg 1.4g	芋	ポテトサラダ
24	水	鯖の西京焼き 切干大根の汁あえ なめこ汁 ミルク メーブルマーブルパン	219kcal 19.0g 6.0g 296 mg 1.7g	肉	ハンバーグ
25	木	【完全給食 子どもの日祝い】※白ごはんはいりません たけのこごはん スナップエンドウ入りマカロニサラダ 鶏の照り焼き かぶとベーコンのスープ ジョア (以上児) 柏もち (未満児) 菓子	大豆製品	豆腐入りつくね	
26	金	スパゲティミートソース 野菜スープ 牛乳 手作りおからもち	284kcal 12.4g 12.5g 199 mg 1.6g	魚	焼き魚
30	火	白身魚のカレー風味揚げ 味噌汁 おかかあえ ヨーグルト	218kcal 17.2g 7.3g 291 mg 1.3g	卵	だし巻き卵

❖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