



令和4(2022)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、かたさ等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 カルシウム | 脂質 塩分 | ご家庭で 補ってほ しい食品 | お家献立の ヒント | |
|----|---|--|-------------------------|---------------|----------------------|--------------|-------------|
| 1 | 金 | 希 望 保 育 | | | | | |
| 4 | 月 | | | | | | |
| 5 | 火 | 入 園 式 | | | | | |
| 6 | 水 | そばろ煮 ^に みそ汁 ^{しる} 菓子 ^{かし} 牛乳 ^{ぎゅうにゅう} | 211kcal 285 mg | 15.9g 1.7g | 3.7g | 魚 | 魚の ムニエル |
| 7 | 木 | 鶏肉のカツ ^{とりにく} 焼き ^や ゆかりあえ チーズ みそ汁 ^{しる} 手作りコロッケ ^{てづくり} 牛乳 ^{ぎゅうにゅう} | 186kcal 164 mg | 16.2g 1.2g | 3.6g | 淡色 野菜 | コールスロー |
| 8 | 金 | 五目うどん汁 ^{ごもく} ^{しる} みそ納豆 ^{なっとう} 手作りしらすトースト ^{てづく} 牛乳 ^{ぎゅうにゅう} | 237kcal 185 mg | 13.8g 1.4g | 10.1g | 海藻 | 海藻サラダ |
| 11 | 月 | 炒り豆腐 ^い ^{どうふ} すまし汁 ^{しる} 手作りチーズ ^{てづく} 米粉蒸しパン ^{こめこむ} 牛乳 ^{ぎゅうにゅう} | 225kcal 375 mg | 17.1g 1.4g | 6.1g | 芋 | ポテト コロッケ |
| 12 | 火 | 鶏のからあげ ^{とり} ツツサガ ^か みそ汁 ^{しる} くだもの ^{かし} ミルク | 223kcal 169 mg | 16.4g 1.4g | 10.6g | 淡色 野菜 | キャベツ スープ |
| 13 | 水 | 五目煮 ^{ごもくに} ^{しる} みそ汁 手作りゴマスティック ^{てづく} 牛乳 ^{ぎゅうにゅう} | 254kcal 367 mg | 20.0g 1.8g | 8.2g | 緑黄色 野菜 | ごまあえ |
| 14 | 木 | マホ ^{どうふ} -豆腐 わかめスープ ミニクリームパン ^{しる} ミルク | 235kcal 357 mg | 17.2g 1.8g | 8.4g | 卵 | 親子煮 |
| 15 | 金 | ☺いい歯・食育の日 | | | | | |
| | | かかさつま揚げ ^あ ^{しる} ^{みそ汁} ^{しる} ^{ヨーグルト} ^{みそ汁} ^{しる} ^{ヨーグルト} | 231kcal 209 mg | 13.9g 1.2g | 12.5g | 芋 | 肉じゃが |

