



令和5(2023)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。

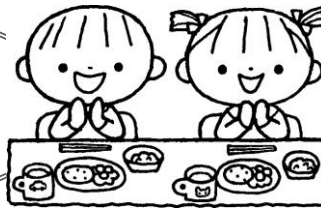
0. 1歳児の給食 (離乳食)

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 カルシウム (主食は含まれていません)	たんぱく質 塩分	脂質	ご家庭で 補ってほ しい食品	お家献立の ヒント
3	月	希望保育					
4	火	希望保育					
5	水	入園式					
6	木	ごもくに 五目煮 なめ ^{じる} こ汁 牛乳 菓子	242kcal 231 mg	15.6g 1.5g	9.9g	卵	ゆで卵
7	金	ビーフソテー くだもの みそ ^{じる} 汁 ヨーグルト	214kcal 296 mg	17.7g 1.5g	3.4g	大豆 製品	豆腐入り つくね
10	月	ごもく 五目 ^{じる} うどん汁 みそ ^{なっとう} 納豆 牛乳 手作りラスク	220kcal 167 mg	14.0g 1.5g	5.5g	海藻	海藻サラダ
11	火	さつまあげ こんぶあえ みそ ^{じる} 汁 ミルク メロンパン	216kcal 287 mg	16.9g 1.2g	7.1g	肉	肉じゃが
12	水	【カレーの日】 ※以上児は主食を持ってきてください ポークカレー フルーツヨーグルトあえ 牛 ^{きゅうにやう} 乳 手作りウインナーまきまきパン	246kcal 199 mg	11.8g 1.5g	11.1g	魚	シーフード サラダ
13	木	マーボー ^{とうふ} 豆腐 チーズ すまし ^{じる} 汁 牛乳 黒ゴマチーズパン	235kcal 357 mg	17.2g 1.8g	8.4g	卵	スクランブル エッグ
14	金	とり ^あ 鶏のから揚げ ツナサラダ みそ ^{じる} 汁 牛乳 菓子	213kcal 282 mg	18.7g 1.6g	5.4g	芋	肉じゃが
17	月	や ^{さかな} 焼き魚 ごまあえ みそ ^{じる} 汁 牛乳 手作りきな粉蒸しパン	179kcal 180 mg	16.5g 1.5g	4.6g	淡色 野菜	コール スロー

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。

※行事等により日が変わる場合があります。

☺毎月19日は「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「キャベツとじゃこのサラダ」です。

※行事等により日が変わる場合があります。

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
18	火	【完全給食 誕生会】※白ごはんはいりません パン チーズハンバーグ マカロニサラダ 春野菜スープ			ヨーグルト
19	水	☺いい歯・食育の日 鶏肉の塩麴焼き みそ汁 切干大根のツナあえ 麦茶 手作りおにぎり	203kcal 18.8g 5.8g 296 mg 1.7g	海藻	わかめの酢の物
20	木	☺えちゴンのぱくもぐランチ 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 オレンジマーブルパン	234kcal 12.8g 10.4g 199 mg 1.1g	緑黄色野菜	ごまあえ
21	金	白身魚のカレー風味揚げ 若竹汁 ひじきサラダ 牛乳 菓子	211kcal 16.3g 6.8g 283 mg 1.3g	大豆製品	納豆
24	月	スパゲティミートソース コーンスープ 牛乳 手作りおからもち	327kcal 15.2g 17.9g 208 mg 2.0g	魚	焼き魚
25	火	ワンタンスープ のり酢あえ くだもの ミルク クリームパン	229kcal 12.2g 7.6g 174 mg 1.4g	卵	親子煮
26	水	鮭のつけ焼き みそ汁 野菜ソテー 牛乳 手作りボンデケーキ	222kcal 20.7g 4.4g 318 mg 1.7g	緑黄色野菜	アスパラ炒め
27	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 鶏肉のオレンジ焼き ジャがいもとキャベツのサラダ 豆腐と菜花のすまし汁			ヨーグルト
28	金	そばろ煮 みそ汁 チーズ ゼリー	211kcal 15.9g 3.7g 285 mg 1.7g	淡色野菜	ミネストローネ

❖ 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。

行事等で献立が変わることがあります。

柏崎市子ども未来部保育課