



令和2(2020)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時には、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。

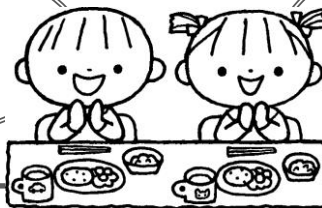
0. 1歳児の給食 (離乳食)

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 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	水	ミートソースパゲッティ ^{とうふ} 豆腐とにらのスープ くだもの ゼリー	229kcal 15.1g 5.7g 213 mg 1.3g	卵	ゆで卵
2	木	かき卵うどん汁 ^{たまご} ^{じゅる} ^{はる} 春キャベツのサラダ ヨーグルト飲料 ^{いんりょう} ^{かし} 菓子	225kcal 13.8g 11.6g 229 mg 1.3g	海藻	海藻サラダ
3	金	保育園 入園式			
6	月	^{とんじり} ^す 豚汁 のり酢あえ ^{ぎゅうにゅう} ^{てづく} 牛乳 手作りウイナーまきまきパン	205kcal 18.2g 3.4g 287 mg 1.4g	魚	焼魚
7	火	^{ごもくに} ^ふ ^{しる} 五目煮 麩となめこのみそ汁 ^{ぎゅうにゅう} ^{てづく} ^{いも} 牛乳 手作りさつま芋スーッ	221kcal 14.1g 10.1g 219 mg 1.6g	緑黄色 野菜	ピーマンの 肉詰め
8	水	^{はるさめ} ^{ちゅうからういた} 春雨の中華風炒め わかめスープ ミルク 炒りパン	232kcal 11.1g 10.0g 226 mg 1.2g	芋	ポテトサラダ
9	木	^{しろみざかな} 白身魚のかばやき おかかあえ ^{だいこん} ^{しる} 大根のみそ汁 くだもの ヨーグルト	234kcal 14.4g 11.5g 177 mg 1.6g	卵	チーズ入り オムレツ
10	金	^{にくやさしいた} 肉野菜炒め じゃがいものスープ ミルク ^{かし} 菓子	236kcal 17.4g 5.8g 270 mg 1.7g	大豆 製品	豆腐入り つくね
13	月	^{とうふ} ^{やさしい} マーボ-豆腐 野菜のスープ ^{ぎゅうにゅう} ^{てづく} 牛乳 手作りふのキャラメルスナック	260kcal 13.5g 12.9g 255 mg 1.4g	魚	魚のみそ煮
14	火	ツナポテト ^{とうふ} 豆腐のスープ くだもの ヨーグルト	246kcal 15.9g 9.0g 329 mg 1.3g	緑黄色 野菜	ミネスト ローネ
15	水	ワタシスープ ひじき煮 ^{ぎゅうにゅう} ^{てづく} ^{とうふ} 牛乳 手作り豆腐ケーキ	204kcal 16.9g 8.3g 198 mg 1.1g	淡色 野菜	シーザー サラダ
16	木	㊦いい歯・食育の日 ^{とり} ^て ^や ^{うめ} 鶏の照り焼き 梅おかかあえ ^{はるさめ} 春雨スープ ミルク ワッフル	166kcal 14.9g 3.2g 163 mg 1.5g	海藻	わかめの 酢の物

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献立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 きゃべつのごまあえ だゴン！

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
17	金	【完全給食 誕生会&カレーの日】 ※白ごはんは必要ありません アソパ ソマカレー フルーツヨーグルトサラダ ゼリー			
20	月	☺えちゴンのぱくもぐランチ ようふう 洋風おでん きゅうにゅう 牛乳 ちゃべつのごまあえ てつく 手作りおソザ マドレーヌ	250kcal 14.3g 12.0g 190 mg 1.3g	卵	親子煮
21	火	コーンさつまあげ わかめサラダ やさしい 野菜と麩のみそ汁 しる ヨーグルト	218kcal 15.6g 5.9g 283 mg 1.4g	肉	蒸し鶏の サラダ
22	水	ホムロー とうふじる 豆腐汁 ぎゅうにゅう 牛乳 てつく 手作りピザトースト	213kcal 11.9g 19.3g 198 mg 1.2g	魚	魚の ホイル焼き
23	木	鮭のみそマヨ焼き みそ汁 くだもの じゃが芋のきんぴら ミルク 菓子	226kcal 19.8g 4.7g 300 mg 1.6g	大豆 製品	豆腐 ハンバーグ
24	金	みそ納豆 かきたま汁 ぎゅうにゅう 牛乳 てつく 手作りコーンカレー	271kcal 12.9g 11.2g 191 mg 1.8g	緑黄色 野菜	野菜炒め
27	月	タンドリーチキン マカロニサラダ とうふ 豆腐となめこのみそ汁 しる ヨーグルト	231kcal 14.3g 12.6g 198 mg 1.1g	卵	スクランブル エッグ
28	火	【完全給食 こどもの日祝】 ※白ごはんは必要ありません こいのぼりパン ハンバーグトマトソース ジャーマンポテトサラダ わかたけ 若竹スーフ プリン			
30	木	にく 肉じゃが とうふ 豆腐とえのきのみそ汁 しる くだもの ミルク 菓子	220kcal 15.4g 3.1g 300 mg 1.3g	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。