



令和4(2022)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。

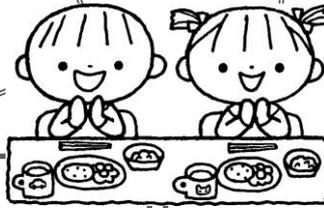
### 0. 1歳児の給食 (離乳食)

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	金	炒り豆腐 すまし汁 ヨーグルト	225kcal 17.1g 6.1g 375 mg 1.4g	芋	ポテト コロッケ
4	月	ホイコーロー わかめスープ ゼリー	227kcal 11.7g 10.3g 191 mg 1.3g	卵	スクランブル エッグ
5	火	🌸入園式 給食はありません			
6	水	そばろ煮 みそ汁 チーズ 牛乳 メロンパン	211kcal 15.9g 3.7g 285 mg 1.7g	魚	魚の ムニエル
7	木	鶏肉のさっぱり焼き みそ汁 ひじきサラダ 牛乳 マドレーヌ	186kcal 16.2g 3.6g 164 mg 1.2g	淡色 野菜	コールスロー
8	金	五目うどん汁 みそ納豆 くだもの 牛乳 オレンジマーブルパン	237kcal 13.8g 10.1g 185 mg 1.4g	海藻	海藻サラダ
11	月	鶏のからあげ みそ汁 昆布あえ 牛乳 手作り豆腐パン	223kcal 16.4g 10.6g 169 mg 1.4g	淡色 野菜	キャベツ スープ
12	火	豚汁 ゆかりあえ くだもの ミルク 田舎パイ(さつまいも)	154kcal 9.2g 6.5g 176 mg 1.0g	緑黄色 野菜	ピーマンの 肉詰め
13	水	【カレーの日】※主食持参 ポークカレー マカロニサラダ 牛乳 手作りオレンジココアケーキ		大豆 製品	豆腐入り つくね
14	木	焼き魚 ごまあえ みそ汁 ヨーグルト	201kcal 16.6g 9.4g 201 mg 1.4g kcal	肉	焼き肉
15	金	豚肉のアップルツヤ 卵スープ 切干大根サラダ 牛乳 手作りすなっふ	237kcal 19.0g 6.5g 289 mg 2.4g	緑黄色 野菜	ミネスト ローネ

### 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。

☺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「ポテトのケチャップ煮」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
18	月	☺ <u>いい歯・食育の日</u> カミカミさつま揚げ コーンあえ みそ汁 牛乳 カステラ	231kcal 13.9g 12.5g 209 mg 1.2g	芋	肉じゃが
19	火	☺ <u>えちゴンのぱくもぐランチ</u> ポテトのケチャップ煮 くだもの みそ汁 牛乳 ジャムパン	247kcal 12.0g 6.6g 175 mg 1.6g	魚	焼き魚
20	水	ごもくまめ 五目豆 チーズ みそ汁 牛乳 手作りマドレーヌ	254kcal 20.0g 8.2g 367 mg 1.8g	緑黄色野菜	ごまあえ
21	木	【完全給食】誕生会 ※主食不要 鮭ごはん 鶏肉のカレーチーズ焼き 菜の花サラダ 野菜スープ ミニデザート ヨーグルト		卵	親子煮
22	金	はるさめ にくだんご 春雨と肉団子のスープ くだもの さっぱりサラダ 牛乳 クリームパン	206kcal 14.7g 5.3g 292 mg 1.0g	海藻	わかめの酢の物
25	月	ワンタンスープ くだもの のり酢あえ 牛乳 米菓・クッキー	229kcal 12.2g 7.6g 174 mg 1.4g	大豆製品	納豆
26	火	ぶたにく 豚肉のケチャップ汁 ゆでブロッコリー すまし汁 牛乳 手作りきな粉ボール	191kcal 15.0g 4.1g 167 mg 1.4g	魚	シーフードサラダ
27	水	【完全給食】子ども日祝い ※主食不要 たけのこごはん 鶏肉の照り焼き キャベツナサラダ すまし汁 ジョア④ 柏もち⑤ 米菓・クッキー		卵	ゆで卵
28	木	マーボー豆腐 わかたけじる 若竹汁 ヨーグルト	235kcal 17.2g 8.4g 357 mg 1.8g	魚	白身魚のカレー風味揚げ

❖ 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