



令和3(2021)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。

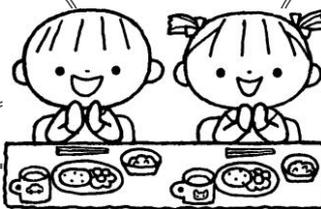
### 0. 1歳児の給食 (離乳食)

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	木	ミートソーススパゲティ だいこん 大根のスープ チーズ ヨーグルト	253kcal 15.8g 11.4g 289 mg 1.5g	大豆製品	炒り豆腐	
2	金	ビーフンソテー みそ汁 くだもの ゼリー	215kcal 14.1g 3.2g 226mg 1.4g	緑黄色野菜	ブロッコリーのサラダ	
5	月	みそラーメン キャベツとチーズのサラダ 牛乳プリン	208kcal 15.6g 4.7g 272 mg 1.7g	卵	卵焼き	
6	火	❀入園式❀ (給食はありません)				
7	水	とりにく 鶏肉のさっぱり煮 に 昆布あえ みそ汁 ヨーグルト	213kcal 16.0g 8.2g 182 mg 1.1g	魚	焼魚	
8	木	しろみぎかな 白身魚のかば焼き や おかかあえ みそ汁 牛乳 手作りごまケーキ	210kcal 14.9g 6.4g 194 mg 1.7g	肉	焼き肉	
9	金	そぼろ煮 みそ汁 チーズ 牛乳 手作りウインナーまきまきパン	234kcal 16.0g 3.7g 286 mg 1.7g	海藻	海藻サラダ	
12	月	☺ <u>いい歯・食育の日</u> だいず あじ に 大豆の揚げ煮 しる みそ汁 牛乳 手作りラスク	272kcal 14.3g 7.1g 325 mg 1.8g	肉	ハンバーグ	
13	火	マーボー豆腐 すまし汁 くだもの 牛乳 クリームパン	243kcal 15.6g 13.2g 248 mg 2.3g	緑黄色野菜	ミネストローネ	
14	水	《カレーの日 主食持参》 ポークカレー はる 春キャベツのサラダ ミルク 田舎パイ(かぼちゃ)	253kcal 17.6g 6.2g 274 mg 1.8g	大豆製品	豆腐入りつくね	
15	木	しろみぎかな 白身魚のみそマヨ焼き や やさい 野菜ソテー わかたけしる 若竹汁 ヨーグルト	178kcal 13.6g 8.9g 180 mg 1.5g	芋	肉じゃが	
16	金	て や 照り焼きチキン ゆかりあえ みそ汁 カルピス 米菓・クッキー	210kcal 18.1g 4.9g 290 mg 1.8g	海藻	ひじきのサラダ	

### 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



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 **春野菜サラダ** 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
19	月	◎えちゴンのぱくもぐランチ 春雨と肉団子のスープ くだもの 春野菜サラダ ヨーグルト	211kcal 15.4g 5.4g 291 mg 0.9g	海藻	わかめの酢の物
20	火	鶏のからあげ キャベツとマカロニのサラダ みそ汁 牛乳 メロンパン	283kcal 17.2g 9.9g 158 mg 1.5g	卵	親子煮
21	水	鮭のねぎみそ焼き 切干大根サラダ みそ汁 ミルク カステラ	215kcal 12.3g 9.2g 213 mg 1.4g	肉	豚肉の生姜焼き
22	木	【誕生会 完全給食】※白いご飯は必要ありません バターロール チーズハンバーグ コーンスープ 春キャベツのカレー風味サラダ ミニデザート ヨーグルト		魚	シーフードサラダ
23	金	五目うどん汁 みそ納豆 牛乳 手作りすなっ麩	218kcal 16.8g 5.5g 281 mg 1.6g	卵	ゆで卵
26	月	ワンタンスープ ひじき煮 くだもの ミルク パームクーヘン	234kcal 14.3g 2.9g 274 mg 1.8g	大豆製品	納豆
27	火	おさかなハンバーグ のり酢あえ 野菜スープ 牛乳 メープルマーブルパン	235kcal 15.7g 10.5g 237 mg 1.2g	肉	蒸し鶏のサラダ
28	水	【子どもの日祝い会 完全給食】※白いご飯は必要ありません たけのこごはん 鶏肉のオレンジ焼き 豆腐と菜花のすまし汁 じゃがいもとキャベツのサラダ ジョア ◎柏もち◎米菓・ビスケット		魚	魚のムニエル
30	金	炒り豆腐 みそ汁 チーズ ゼリー	229kcal 17.1g 6.1g 375 mg 1.4g	芋	ポテトサラダ

＊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