



令和6(2024)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。

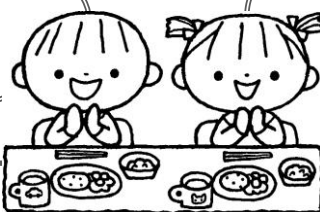
0. 1歳児の給食 (離乳食)

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 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	月	希望保育 園独自の献立になります。					
2	火						
3	水						
4	木						
5	金	🌸入園式🌸					
8	月	炒り豆腐 ^{い どうふ} みそ汁 ^{しる} ヨーグルト	220kcal 196 mg	15.7g 1.4g	10.4g	魚	魚フライ
9	火	五目うどん汁 ^{ごもく} みそ納豆 ^{しる なっとう} くだもの ミルク クリームパン	216kcal 281 mg	16.8g 1.6g	5.5g	芋	ポテト コロッケ
10	水	鶏のからあげ ^{とり} 昆布あえ ^{こんぶ} みそ汁 ^{しる} 牛乳 手作り人参クッキー	220kcal 196 mg	15.7g 1.4g	10.4g	大豆 製品	豆腐入り つくね
11	木	焼き鮭 ^{や ざけ} ゆかりあえ ^{しる} みそ汁 ^{しる} 牛乳 手作り米粉のチーズ蒸しパン	181kcal 294 mg	19.0g 1.6g	3.9g	卵	ゆで卵
12	金	カレーの日【完全給食】* 白いご飯はいりません アンパンマンカレー ^{はる} 春キャベツのフレンチサラダ ヨーグルト				魚	シーフード サラダ
15	月	マーボー豆腐 ^{とうふ} すまし汁 ^{しる} ミルク カステラ	234kcal 199 mg	12.6g 1.1g	10.4g	海藻	ひじき煮

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



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「春キャベツのスープ」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
16	火	鮭の西京焼き ごまあえ みそ汁 <small>牛乳 手作りすなっ麩</small>	219kcal 19.0g 6.0g 296 mg 1.7g	肉	ハンバーグ
17	水	ポテトのケチャップ煮 チーズ わかめスープ <small>牛乳 手作りバナナマフィン</small>	339kcal 16.7g 18.1g 359 mg 1.6g	淡色野菜	キャベツ
18	木	☺いい歯・食育の日 五目煮 みそ汁 くだもの <small>牛乳 メロンパン</small>	262kcal 18.2g 5.9g 331 mg 1.7g	卵	親子煮
19	金	☺えちゴンのぱくもぐランチ 豚肉の香味焼き カレーもやし 春キャベツのスープ <small>ヨーグルト</small>	185kcal 16.7g 4.8g 160 mg 1.6g	芋	肉じゃが
22	月	ワンタンスープ のり酢あえ くだもの <small>牛乳 田舎パイ</small>	195kcal 11.8g 7.5g 172 mg 1.4g	大豆製品	納豆
23	火	豆腐チャンプルー くだもの すまし汁 <small>ミルク メーブルマーブルパン</small>	204kcal 18.4g 4.7g 312 mg 1.4g	緑黄色野菜	アスパラ炒め
24	水	誕生会【完全給食】*白いごはんはいりません わかめごはん 照り焼きチキン マカロニサラダ みそ汁 <small>ヨーグルト</small>		淡色野菜	野菜炒め
25	木	白身魚のカレー風味 ひじきサラダ すまし汁 <small>牛乳 手作りキャラメルポテト</small>	218kcal 17.2g 7.3g 291 mg 1.3g	肉	焼き肉
26	金	スパゲティミートソース くだもの コーンスープ <small>ヨーグルト</small>	284kcal 12.4g 12.5g 199 mg 1.6g	魚	焼き魚
30	火	春雨と肉団子のスープ くだもの キャベツとじゃこのサラダ <small>プリン</small>	225kcal 12.6g 16.0g 187 mg 1.0g	海藻	わかめの酢の物

*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。