



令和7(2025)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。

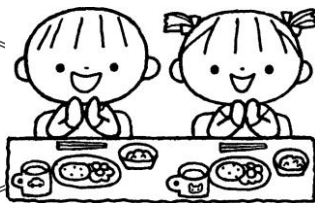
0. 1歳児の給食 (離乳食)

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	火	希望保育 園独自の献立になります。			
2	水				
3	木				
4	金				
7	月	入園式			
8	火	ごもく 五目うどん汁 じる みそ納豆 なっとう くだもの ミルク 田舎パイ	251kcal 19.4g 6.4g 286 mg 1.8g	海藻	海藻サラダ
9	水	とり 鶏のからあげ こんぶ あ 昆布和え みる みそ汁 しる 牛乳 手作りほうれん草マドレーヌ	197kcal 15.8g 5.9g 178 mg 1.4g	卵	スクランブル エッグ
10	木	や 焼き鮭 さけ ごまあえ みる みそ汁 しる 牛乳 手作りひじきパン	170kcal 19.7g 3.3g 297 mg 1.4g	肉	ピーマンの 肉詰め
11	金	い 炒り豆腐 どうふ みる みそ汁 しる くだもの ミルク メロンパン	217kcal 12.7g 6.5g 215 mg 1.4g	魚	ツナあえ
14	月	さわら さいきょう や 鯖の西京焼き きりほしだいこん いた に の炒め煮 みる みそ汁 しる 牛乳 手作りバナナクッキー	239kcal 19.8g 7.2g 308 mg 1.6g	緑黄色 野菜	ごまあえ
15	火	ポテトのケチャップ煮 に くだもの わかめスープ 牛乳 菓子	260kcal 10.5g 12.4g 186 mg 1.3g	淡色 野菜	野菜炒め

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。

※日にちは曜日の関係で前後の日になることがあります。

☺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「春キャベツと肉団子のスープ」です。日にちは曜日の関係で前後の日になることがあります。



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
16	水	ごもくに 五目煮 みそ汁 くだもの ヨーグルト	241kcal 20.2g 7.8g 387 mg 2.0g	卵	ゆで卵
17	木	<u>カレーの日【完全給食】*白ご飯はいりません</u> アンパンマンカレー コーンサラダ ゼリー		大豆 製品	豆腐入り つくね
18	金	<u>☺いい歯・食育の日</u> とりにく しおこうじや 鶏肉の塩 麴 焼き ごぼうサラダ みそ汁 ヨーグルト	206kcal 20.6g 5.2g 328 mg 2.3g	芋	肉じゃが
21	月	<u>☺えちゴンのぱくもぐランチ</u> はる にくだんて 春キャベツと肉団子のスープ カレーもやし くだもの 牛乳 菓子	182kcal 17.9g 4.0g 150 mg 1.6g	大豆 製品	納豆
22	火	しろみざかな ふうみや 白身魚のカレー風味焼き ひじきサラダ すまし汁 プリン	212kcal 17.0g 7.3g 285 mg 1.6g	肉	チキンカツ
23	水	<u>誕生会【完全給食】*白ご飯はいりません</u> はん とりにく て や はる わかめご飯 鶏肉の照り焼き 春キャベツサラダ ふんわりコーンスープ ヨーグルト		魚	煮魚
24	木	とうふ じる 豆腐のチャンプルー すまし汁 くだもの ミルク メープルマーブルパン	205kcal 19.3g 6.4g 344 mg 1.8g	緑黄色 野菜	おひたし
25	金	スパゲティのケチャップ煮 とりにく やさい 鶏肉と野菜のスープ 牛乳 手作りきなこ蒸しパン	243kcal 13.0g 10.1g 176 mg 1.6g	大豆 製品	油揚げの 袋煮
28	月	ワンタンスープ のり酢あえ チーズ 牛乳 手作りココアすなっ麴	184kcal 11.9g 7.8g 170 mg 1.1g	卵	親子煮
30	水	そぼろ煮 みそ汁 くだもの ヨーグルト	196kcal 11.1g 9.2g 179 mg 1.2g	魚	焼き魚

✿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。