



令和2(2020)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。

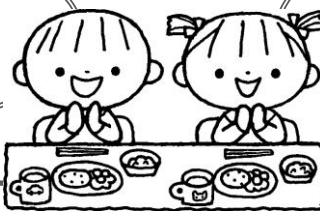
0. 1歳児の給食 (離乳食)

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	水	味噌ラーメン のり酢あえ ヨーグルト	229kcal 15.1g 5.7g 213 mg 1.3g	卵	ゆで卵	
2	木	春雨の中華風炒め 麦茶 豆腐と青菜のスープ ミニデザート 米菓	225kcal 13.8g 11.6g 229 mg 1.3g	淡色 野菜	コールスロー	
3	金	入園式				
6	月	鶏肉のさっぱり煮 昆布和え みそ汁 牛乳 てづくりツナパン	205kcal 18.2g 3.4g 287 mg 1.4g	魚	焼魚	
7	火	五目煮 みそ汁 ヨーグルト	221kcal 14.1g 10.1g 219 mg 1.6g	芋	ポテトサラダ	
8	水	ポークチャップ 野菜スープ チーズ 牛乳 てづくり小松菜蒸しパン	236kcal 17.4g 5.8g 270 mg 1.7g	大豆 製品	豆腐入り つくね	
9	木	白身魚のかばやき おかかあえ みそ汁 ゼリー	234kcal 14.4g 11.5g 177 mg 1.6g	卵	チーズ入り オムレツ	
10	金	☺ <u>いい歯・食育の日</u> ※ <u>主食持参</u> 入園お祝いカレー 春色サラダ 牛乳 メロンパン		海藻	海藻サラダ	
13	月	マーボー豆腐 わかめスープ くだもの ヨーグルト	260kcal 13.5g 12.9g 255 mg 1.4g	緑黄色 野菜	ミネスト ローネ	
14	火	ワンタンスープ ツナサラダ 牛乳 カステラ	232kcal 11.1g 10.0g 226 mg 1.2g	海藻	わかめの 酢の物	
15	水	コーンさつまあげ わかめサラダ みそ汁 牛乳 いちごマーブルパン	218kcal 15.6g 5.9g 283 mg 1.4g	緑黄色 野菜	ピーマンの 肉詰め	
16	木	☺ <u>いい歯・食育の日</u> 鶏の照り焼き ゆかりあえ みそ汁 ヨーグルト	166kcal 14.9g 3.2g 163 mg 1.5g	緑黄色 野菜	ごまあえ	

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	◎えちゴンのぱくもぐランチ 洋風おでん きゃべつのごまあえ くだものミルク カルシウムせん ミニマドレーヌ	186kcal 13.7g 2.9g 330 mg 1.8g	魚	シーフード サラダ
20	月	鮭のピザ風焼き 野菜ソテー みそ汁 牛乳 てづくりバナナのソフトクッキー	250kcal 14.3g 12.0g 190 mg 1.3g	卵	親子煮
21	火	タンドリーチキン きゃべつサラダ 豆乳スープ 牛乳 クリームパン	204kcal 16.9g 8.3g 198 mg 1.1g	魚	魚のフライ
22	水	ホイコーロー わかたけじる 若竹汁 くだもの 牛乳 てづくりキャラメルポテト	213kcal 11.9g 19.3g 198 mg 1.2g	大豆製品	豆腐 ハンバーグ
23	木	【誕生会 完全給食】※主食は必要ありません バターロール カラフルハンバーグ 春野菜スープ スパゲティサラダ ミニデザート セリー		魚	煮魚
24	金	みそ納豆 かきたまうどん汁 ミルク ワッフル	271kcal 12.9g 11.2g 191 mg 1.8g	緑黄色 野菜	野菜炒め
27	月	肉じゃが みそ汁 チーズ 牛乳 てづくりりんごケーキ	220kcal 15.4g 3.1g 300 mg 1.3g	海藻	ひじきごはん
28	火	【子どもの日祝い会 完全給食】※主食は必要ありません たけのこごはん 鶏肉のねぎ味噌焼き アスパラのごまあえ 豆腐と菜花のすまし汁 ヨーグルト		緑黄色 野菜	ほうれん草 ソテー
30	木	れんこんバーグ 梅のりあえ わかめスープ 牛乳プリン	231kcal 14.3g 12.6g 198 mg 1.1g	卵	スクランブル エッグ

❖ 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。