



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。

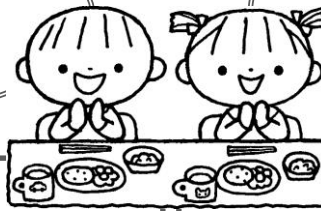
0. 1歳児の給食 (離乳食)

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 カルシウム	たんぱく質 塩分	脂質	ご家庭で 補ってほ しい食品	お家献立の ヒント
1	月	春休み希望保育 園独自の献立になります					
2	火						
3	水						
4	木						
5	金	✿入園式 給食はありません					
8	月	ホロホロ ^{しる} みそ汁 牛乳 ^{ぎゅうにゅう} 手作りおやつ ^{てづく} マドレーヌ	220kcal 196 mg	15.7g 1.4g	10.4g	魚	魚フライ
9	火	ごもく ^{ごもく} 五目うどん汁 ^{しる} みそ納豆 ^{なっとう} ミルク ^か 菓子 ^し	216kcal 281 mg	16.8g 1.6g	5.5g	芋	ポテト コロッケ
10	水	そぼろ煮 ^に みそ汁 ^{しる} くだもの 牛乳 ^{ぎゅうにゅう} 手作りかぼちゃチーズクッキー ^{てづく}	211kcal 197 mg	11.1g 1.0g	10.4g	大豆 製品	豆腐入り つくね
11	木	さけ ^{さけ} のみそ ^や 焼 ^や き ゆかりあえ みそ汁 ^{しる} ミルク ^{ミルク} クリーム ^{クリーム} パ ^ン ソ ^ン	181kcal 294 mg	19.0g 1.6g	3.9g	卵	ゆで卵
12	金	い ^い 炒 ^炒 り豆腐 ^{豆腐} みそ汁 ^{しる} ヨーグル ^{ヨーグル} ト	240kcal 245 mg	13.1g 1.4g	6.3g	魚	シーフード サラダ
15	月	はるさめ ^{はるさめ} にく ^{にく} だんご ^{だんご} 春雨と肉団子のスープ キャバツ ^{キャバツ} とじゃこの ^{じゃこの} サラダ 牛乳 ^{ぎゅうにゅう} 手作り豆腐 ^{てづく} ケーキ ^{とうふ}	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	鱈の西京焼き ごまあえ みそ汁 くだもの ミルク 菓子	219kcal 19.0g 6.0g 296 mg 1.7g	肉	ハンバーグ
17	水	【完全給食 誕生会&カレーの日】 アパマンカレー フルーツヨーグルトサラダ	※白ごはんは必要ありません		ゼリー
18	木	☺いい歯・食育の日 五目煮 みそ汁 くだもの ミルク メープル マーブルパソ	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 加-もやし 春キャベツのスープ ヨーグルト	185kcal 16.7g 4.8g 160 mg 1.6g	海藻	わかめの酢の物
22	月	ワタスーパ ほうれん草ののり酢あえ ミルク 菓子	195kcal 11.8g 7.5g 172 mg 1.4g	大豆製品	納豆
23	火	豆腐チャンプル すまし汁 牛乳 手作りさつま芋クッキー	204kcal 18.4g 4.7g 312 mg 1.4g	緑黄色野菜	アスパラ炒め
24	水	鶏肉の塩麴焼き なめこ汁 切干大根のツアえ 牛乳 手作りジャマラスク	212kcal 16.1g 10.9g 198 mg 1.4g	淡色野菜	野菜炒め
25	木	白身魚の加-風味揚げ ひじきサラダ コーンスープ 加ピス 菓子	218kcal 17.2g 7.3g 291 mg 1.3g	肉	焼き肉
26	金	【完全給食 こどもの日祝】 こいのぼりパソ チーズハンバーグ てりやきソース ツアパサラダ たけのこのコソックスアップリ	※白ごはんは必要ありません		
30	火	マーボ-豆腐 わかめスープ ヨーグルト	225kcal 12.6g 16.0g 187 mg 1.0g	芋	肉じゃが

※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。