

令和5(2023)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。

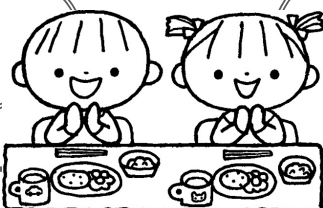
0. 1歳児の給食 (離乳食)

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	
3	月	豚汁 ゆかりあえ くだもの 牛乳	176kcal 9.3g 6.5g 177mg 1.0g	緑黄色 野菜	ピーマンの 肉詰め	
4	火	公立保育園 入園式				
5	水	ホイコーロー わかめスープ 牛乳	226kcal 12.7g 13.1g 229 mg 1.4g	芋	ポテト コロッケ	
6	木	炒り豆腐 じゃがいものみそ汁 ミルク	209kcal 16.7g 6.1g 367 mg 1.4g	魚	魚の ムニエル	
7	金	五目うどん汁 みそ納豆 くだもの ヨーグルト	220kcal 14.0g 5.5g 167 mg 1.5g	海藻	海藻サラダ	
10	月	ポテトのケチャップ煮 野菜スープ くだもの 牛乳	246kcal 11.8g 11.1g 199 mg 1.5g	大豆 製品	豆腐入り つくね	
11	火	肉じゃが 麩のみそ汁 ミルク	214kcal 17.7g 3.4g 296 mg 1.5g	淡色 野菜	コール スロー	
12	水	【完全給食】 ポークカレー ツナサラダ くだもの ヨーグルト飲料		卵	スクランブル エッグ	
13	木	焼き魚 ごまあえ 豆腐とわかめのみそ汁 ヨーグルト	179kcal 16.5g 4.6g 180 mg 1.5g	肉	焼き肉	
14	金	鶏のからあげ 昆布あえ かぼちゃのみそ汁 ミルク	213kcal 18.7g 5.4g 282 mg 1.6g	魚	シーフード サラダ	
17	月	五目豆 豆腐となめこのみそ汁 くだもの 牛乳	242kcal 15.6g 9.9g 231 mg 1.5g	卵	ゆで卵	

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「キャベツとじゃこのサラダ」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
18	火	☺ <u>いい歯・食育の日</u> 鶏肉の塩麴焼き 切干大根のツナあえ 厚揚げときのこのみそ汁 ミルク	203kcal 18.8g 5.8g 296 mg 1.7g	海藻	わかめの酢の物
19	水	☺ <u>えちゴンのぱくもぐランチ</u> 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 牛乳	234kcal 12.8g 10.4g 199 mg 1.1g	緑黄色野菜	ごまあえ
20	木	白身魚の加-風味揚げ ひじきサラダ すまし汁 ミルク	211kcal 16.3g 6.8g 283 mg 1.3g	大豆製品	納豆
21	金	スパゲティミートソース コーンスープ チーズ 牛乳	327kcal 15.2g 17.9g 208 mg 2.0g	魚	焼き魚
24	月	ワンタンスープ くだもの ほうれん草ののり酢あえ 牛乳	229kcal 12.2g 7.6g 174 mg 1.4g	卵	親子煮
25	火	手作りさつまあげ ブロッコリー なめこ汁 ミルク	216kcal 16.9g 7.1g 287 mg 1.2g	肉	肉じゃが
26	水	鶏肉のさっぱり煮 おひたし わかめのみそ汁 牛乳	181kcal 15.9g 8.1g 203 mg 1.2g	芋	粉ふき芋
27	木	鮭のつけ焼き ごぼうの炒め煮 車麩のみそ汁 くだもの ミルク	222kcal 20.7g 4.4g 318 mg 1.7g	緑黄色野菜	アスパラ炒め
28	金	【完全給食】 たけのこご飯 えびフライ すまし汁 ヨーグルト		淡色野菜	ミネストローネ

❖ 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