



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。

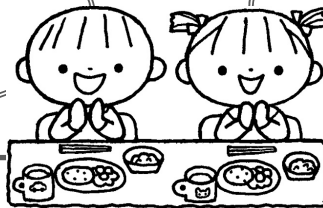
0. 1歳児の給食 (離乳食)

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 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	月	マーボー豆腐 すまし汁 くだもの 牛乳	253kcal 15.3g 13.2g 252 mg 1.6g	淡色野菜	コールスローサラダ	
2	火	肉じゃが 油揚げのみそ汁 ミルク	226kcal 12.7g 13.1g 229 mg 1.4g	海藻	わかめサラダ	
3	水	ホイコーロー 豆腐のみそ汁 くだもの 牛乳	228kcal 12.3g 10.9g 205 mg 1.5g	緑黄色野菜	ピーマンの肉詰め	
4	木	公立保育園 入園式				
5	金	そばろ煮 油揚げのみそ汁 牛乳	211kcal 11.1g 10.4g 197 mg 1.0g	卵	スクランブルエッグ	
8	月	鶏のからあげ かぼちゃのみそ汁 牛乳	220kcal 15.7g 10.4g 196 mg 1.4g	魚	魚フライ	
9	火	こもく 五目うどん汁 みそ納豆 ミルク	216kcal 16.8g 5.5g 281 mg 1.6g	芋	ポテトコロッケ	
10	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		大豆製品	豆腐入りつくね	
11	木	焼き鮭 豆腐とわかめのみそ汁 ゆかりあえ ミルク	181kcal 19.0g 3.9g 294 mg 1.6g	卵	ゆで卵	
12	金	炒り豆腐 じゃがいものみそ汁 くだもの ヨーグルト	240kcal 13.1g 6.3g 245 mg 1.4g	魚	シーフードサラダ	
15	月	春雨と肉団子のスープ きゃバツとじゃこのサラダ くだもの 牛乳	234kcal 12.6g 10.4g 199 mg 1.1g	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	鯖の西京焼き じゃがいものみそ汁	ごまあえ ミルク	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 わかめスープ	チーズ 牛乳	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 くだもの	くるまふ 車麩のみそ汁 ミルク	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 春キャベツのスープ	カレーもやし ヨーグルト	185kcal 16.7g 4.8g 160 mg 1.6g	芋	肉じゃが
22	月	ワンタンスープ ほうれん草ののり酢あえ	牛乳	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 すまし汁	くだもの ミルク	204kcal 18.4g 4.7g 312 mg 1.4g	緑黄色野菜	アスパラ炒め
24	水	鶏肉の塩麩焼き 切干大根のツナあえ	なめこ汁 牛乳	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 すまし汁	ひじきサラダ ミルク	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 牛乳	284kcal 12.4g 12.5g 199 mg 1.6g	魚	焼き魚
30	火	コーンさつまあげ 大根のみそ汁	ブロッコリー 牛乳	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。

柏崎市子ども未来部保育課