



# 4月の給食だよい

## 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

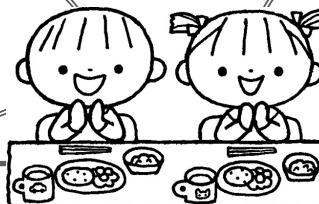
#### (離乳食)

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 カロリーウム (主食は含まれていません)	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	火	マーボー豆腐 くだもの	311kcal 253 mg	14.5g 1.8g	13.5g	淡色 野菜	コールスロー サラダ
2	水	肉じゃが あぶら あ 油 揚げのみそ汁	197kcal 288 mg	16.5g 1.4g	3.7g	魚	シーフード サラダ
3	木	ホイコーロー くだもの	218kcal 210 mg	12.7g 1.3g	10.8g	芋	ポテト コロッケ
4	金	公立保育園 入園式					
7	月	鶏のからあげ かぼちゃのみそ汁	197kcal 178 mg	15.8g 1.4g	5.9g	卵	スクランブル エッグ
8	火	五目うどん汁	251kcal 286 mg	19.4g 1.8g	6.4g	海藻	海藻サラダ
9	水	【完全給食】 ポークカレー コールスロー-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
10	木	焼き鮭 とうふ 豆腐とわかめのみそ汁	170kcal 297 mg	19.7g 1.4g	3.3g	肉	ピーマンの 肉詰め
11	金	炒り豆腐 くだもの	217kcal 215 mg	12.7g 1.4g	6.5g	魚	ツナあえ
14	月	ポテトのケチャップ煮 わかめスープ	260kcal 186 mg	10.5g 1.3g	12.4g	淡色 野菜	野菜炒め
15	火	さわら 鰯の西京焼き じゃがいものみそ汁	239kcal 308 mg	19.8g 1.6g	7.2g	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

お誕生日会やカレーの日、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 カルシウム (主食は含まれていません)	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
16	水	ごもくに 五目煮 くるま ふ 車麩のみそ汁	チーズ ぎゅうにゅう 牛乳	241kcal 387 mg	20.2g 7.8g 2.0g	卵	ゆで卵
17	木	◎いい歯・食育の日 とりにく しおこうじ や 鶏肉の塩麹焼き あつ あ 厚揚げともやしのみそ汁	ごぼうサラダ ミルク	206kcal 328 mg	20.6g 5.2g 2.3g	芋	肉じゃが
18	金	◎えちゴンのぱくもぐランチ はる にくだんご 春キャベツと肉団子のスープ 力ーもやし	くだもの ヨーグルト	182kcal 150 mg	17.9g 4.0g 1.6g	大豆 製品	納豆
21	月	に そぼろ煮 あぶら あ 油 揚げと水菜のみそ汁	くだもの ぎゅうにゅう 牛乳	196kcal 179 mg	11.1g 9.2g 1.2g	魚	焼き魚
22	火	しろみざかな 白身魚のカレー風味揚げ じる すまし汁	ひじきサラダ ミルク	212kcal 285 mg	17.0g 7.3g 1.6g	肉	チキンカツ
23	水	ぶたにく こうみ や 豚肉の香味焼き キャベツとじゃこのサラダ	なめこ汁 ぎゅうにゅう 牛乳	191kcal 212 mg	17.2g 8.9g 1.5g	海藻	わかめの 酢の物
24	木	とうふ 豆腐チャンプルー	すまし汁 ミルク	205kcal 344 mg	19.3g 6.4g 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	くだもの ぎゅうにゅう 牛乳	243kcal 176 mg	13.0g 10.1g 1.6g	大豆 製品	油揚げの 袋煮
28	月	ワンタンスープ そう す ほうれん草ののり酢あえ	ぎゅうにゅう 牛乳	184kcal 170 mg	11.9g 7.8g 1.1g	卵	親子煮
30	水	コーンさつまあげ じる 大根のみそ汁	ブロッコリー ぎゅうにゅう 牛乳	209kcal 174 mg	12.8g 11.9g 0.9g	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いただき、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