



令和7(2025)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。

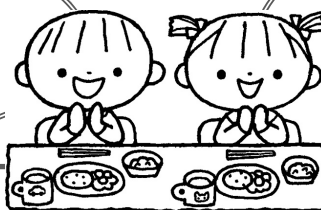
0. 1歳児の給食 (離乳食)

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	火	マーボー豆腐 すまし汁 くだもの 牛乳	311kcal 14.5g 13.5g 253 mg 1.8g	淡色 野菜	コールスロー サラダ
2	水	肉じゃが 油揚げのみそ汁 ミルク	197kcal 16.5g 3.7g 288 mg 1.4g	魚	シーフード サラダ
3	木	ホイコーロー 豆腐のみそ汁 くだもの 牛乳	218kcal 12.7g 10.8g 210 mg 1.3g	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 昆布和え かぼちゃのみそ汁 牛乳	197kcal 15.8g 5.9g 178 mg 1.4g	卵	スクランブル エッグ
8	火	ごもく 五目うどん汁 みそ納豆 ミルク	251kcal 19.4g 6.4g 286 mg 1.8g	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 ごまあえ 豆腐とわかめのみそ汁 ミルク	170kcal 19.7g 3.3g 297 mg 1.4g	肉	ピーマンの 肉詰め
11	金	炒り豆腐 じゃがいものみそ汁 くだもの ヨーグルト	217kcal 12.7g 6.5g 215 mg 1.4g	魚	ツナあえ
14	月	ポテトのケチャップ煮 くだもの わかめスープ 牛乳	260kcal 10.5g 12.4g 186 mg 1.3g	淡色 野菜	野菜炒め
15	火	さわら 鯖の西京焼き 切りほしだいこんの炒め煮 じゃがいものみそ汁 ミルク	239kcal 19.8g 7.2g 308 mg 1.6g	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、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ることがあります。

☺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ることがあります。

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 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	水	ごもくに 五目煮 チーズ くるまふ 牛乳 車麩のみそ汁	241kcal 20.2g 7.8g 387 mg 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 鶏肉の塩麩焼き ごぼうサラダ あつあ 厚揚げともやしのみそ汁 ミルク	206kcal 20.6g 5.2g 328 mg 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 くだもの カレーもやし ヨーグルト	182kcal 17.9g 4.0g 150 mg 1.6g	大豆 製品	納豆
21	月	そぼろ煮 くだもの あぶらあ みずな 牛乳 油揚げと水菜のみそ汁	196kcal 11.1g 9.2g 179 mg 1.2g	魚	焼き魚
22	火	しろみざかな ふうみあ 白身魚の咖喱風味揚げ ひじきサラダ すまし汁 ミルク	212kcal 17.0g 7.3g 285 mg 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 なめこ汁 キャベツとじゃこのサラダ 牛乳	191kcal 17.2g 8.9g 212 mg 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 19.3g 6.4g 344 mg 1.8g	緑黄色 野菜	おひたし
25	金	パグティのケチャップ煮 くだもの とりにく やさい 牛乳 鶏肉と野菜のスープ	243kcal 13.0g 10.1g 176 mg 1.6g	大豆 製品	油揚げの 袋煮
28	月	ワンタンスープ ほうれん草ののり酢あえ 牛乳	184kcal 11.9g 7.8g 170 mg 1.1g	卵	親子煮
30	水	コーンさつまあげ ブロッコリー 大根のみそ汁 牛乳	209kcal 12.8g 11.9g 174 mg 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