



令和8(2026)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。

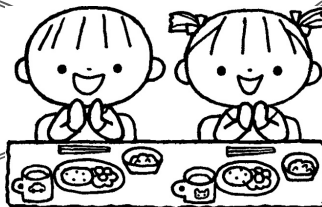
### 0.1歳児の給食 (離乳食)

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 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	水	じゃがいものそぼろ煮 たまごのみそ汁	くだもの 牛乳	235kcal 11.4g 9.3g 180 mg 1.2g	魚 焼き魚	
2	木	豆腐チャンプルー ほうれん草のすまし汁	チーズ 牛乳	210kcal 15.3g 12.4g 267 mg 1.4g	緑黄色野菜 おひたし	
3	金	公立保育園 入園式				
6	月	ホイコーロー じゃがいもの和風スープ	くだもの 牛乳	236kcal 12.0g 9.9g 194 mg 1.2g	海藻 ひじき煮	
7	火	鶏の塩麩焼き もやしのみそ汁	ごぼうサラダ ミルク	230kcal 18.5g 9.3g 316 mg 1.9g	芋 肉じゃが	
8	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	
9	木	白身魚の加-風味揚げ ひじきのサラダ	なめこ汁 牛乳	235kcal 14.3g 13.7g 217 mg 1.7g	肉 鶏の照り焼き	
10	金	肉じゃが 豆腐のすまし汁	くだもの 牛乳	229kcal 13.3g 8.2g 180 mg 1.1g	魚 シーフードサラダ	
13	月	マーボー豆腐 麩のすまし汁	くだもの ミルク	249kcal 18.5g 9.5g 345 mg 1.6g	淡色野菜 コールスローサラダ	
14	火	鶏のからあげ かぼちゃのみそ汁	こんぶ和え 牛乳	246kcal 13.6g 15.0g 196 mg 1.2g	卵 スクランブルエッグ	
15	水	焼き鮭 えのきのみそ汁	ごまあえ ミルク	210kcal 18.8g 8.5g 301 mg 1.3g	肉 ピーマンの肉詰め	

### 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」

最近では、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	木	こもく じる 五目うどん汁 にくい なつどう 肉入りみそ納豆 くだもの ぎゅうにゅう 牛乳	241kcal 13.6g 9.4g 180 mg 1.6g	海藻	わかめのみそ汁
17	金	☺いい歯の日 ふたにく こうみや 豚肉の香味焼き はるやさい 春野菜のスープ カレーもやし ぎゅうにゅう 牛乳	196kcal 17.4g 9.2g 174 mg 1.8g	魚	魚フライ
20	月	☺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 おおかあえ くだもの ヨーグルト	205kcal 13.2g 3.9g 182 mg 1.1g	大豆製品	納豆
21	火	コーンさつまあげ ブロッコリー じゃがいものみそ汁 ミルク	207kcal 16.0g 6.3g 281 mg 1.1g	淡色野菜	もやし炒め
22	水	ふたにくい こもくまめ 豚肉入り五目豆 キャベツのみそ汁 チーズ ぎゅうにゅう 牛乳	230kcal 16.0g 12.3g 280 mg 1.8g	卵	ゆで卵
23	木	パゲティのケチャップ炒め 卵スープ こ 粉ふきいも ミルク	267kcal 16.9g 6.5g 278 mg 1.7g	緑黄色野菜	ごまあえ
24	金	い どうふ 炒り豆腐 さつまいものみそ汁 くだもの ぎゅうにゅう 牛乳	276kcal 14.2g 13.2g 247 mg 1.4g	魚	ツナサラダ
27	月	さわら さいきょうや きりほしだいこん いた に 鱈の西京焼き 切干大根の炒め煮 わかめのみそ汁 ミルク	226kcal 19.6g 7.2g 318 mg 1.6g	芋	じゃがいも きんぴら
28	火	ワンタンスープ ほうれん草ののり酢あえ くだもの ぎゅうにゅう 牛乳	222kcal 12.1g 7.9g 181 mg 1.1g	卵	卵焼き
30	木	とりにく 鶏肉とポトのケチャップ煮 わかめスープ ゆかりあえ ぎゅうにゅう 牛乳	255kcal 12.4g 14.2g 196 mg 1.5g	淡色野菜	野菜炒め

※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