



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)

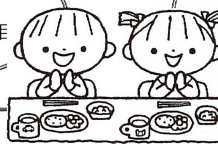
お子さんの成長に合わせて食材、量、かたさ等を調整して提供しています。園の様子を参考にご家庭でも、お子さんに合わせた離乳食を進めるようにしてください。

※おやつは口で噛み記載しています。

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
1	月	肉じゃが 油揚げのみそ汁 ヨーグルトスコーン	226kcal 12.7g 13.1g 229 mg 1.4g	海藻	わかめ サラダ
2	火	豆腐チャンプルー すまし汁 りんご	204kcal 18.4g 4.7g 312 mg 1.4g	緑黄色 野菜	アスパラ 炒め
3	水	入園式 給食はありません			
4	木	コーンさつまあげ ブロッコリー 大根のみそ汁 おにぎり	225kcal 12.6g 16.0g 187 mg 1.0g	海藻	わかめの 酢の物
5	金	鶏肉の塩麴焼き 切干大根のツナあえ なめこ汁 黒ゴマきなこケーキ	212kcal 16.1g 10.9g 198 mg 1.4g	淡色 野菜	野菜炒め
8	月	ホイコーロー 豆腐のみそ汁 バナナ	228kcal 12.3g 10.9g 205 mg 1.5g	緑黄色 野菜	ピーマンの 肉詰め
9	火	五目うどん汁 みそ納豆 お好み焼き	216kcal 16.8g 5.5g 281 mg 1.6g	芋	ポテト コロッケ
10	水	マーボー豆腐 すまし汁 くだもの 白ごまクッキー	253kcal 15.3g 13.2g 252 mg 1.6g	淡色 野菜	コールスロー サラダ
11	木	焼き鮭 ゆかりあえ 豆腐とわかめのみそ汁 蒸かし芋	181kcal 19.0g 3.9g 294 mg 1.6g	卵	ゆで卵
12	金	ほうれん草ののり酢あえ ワントンスープ おにぎり	195kcal 11.8g 7.5g 172 mg 1.4g	大豆 製品	納豆
15	月	炒り豆腐 じゃがいものみそ汁 チーズ おにぎり	240kcal 13.1g 6.3g 245 mg 1.4g	魚	シーフード サラダ

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	白身魚の西京焼き ごまあえ じゃがいものみそ汁 バナナケーキ	219kcal 19.0g 6.0g 296 mg 1.7g	肉	ハンバーグ
17	水	◎いい歯・食育の日 五目煮 車麩のみそ汁 ツナパン	262kcal 18.2g 5.9g 331 mg 1.7g	卵	親子煮
18	木	【完全給食】☆新入園児歓迎会☆ (スプーンを持って来て下さい) ドライカレー ツナサラダ くだもの ヨーグルト		大豆 製品	豆腐入り つくね
19	金	◎えちゴンのぱくもぐランチ 車麩のカツ 春キャベツのスープ カレーもやし しらすトースト	185kcal 16.7g 4.8g 160 mg 1.6g	芋	肉じゃが
22	月	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 おにぎり	234kcal 12.6g 10.4g 199 mg 1.1g	海藻	ひじき煮
23	火	鶏のからあげ 昆布あえ かぼちゃのみそ汁 お麩かりんとう	220kcal 15.7g 10.4g 196 mg 1.4g	魚	魚フライ
24	水	【完全給食】☆誕生会☆ ロールパン ミートソーススパゲティ フレンチサラダ コンソメスープ ゼリー		魚	焼き魚
25	木	そぼろ煮 油揚げのみそ汁 キャロットマドレーヌ	211kcal 11.1g 10.4g 197 mg 1.0g	卵	スクランブル エッグ
26	金	白身魚の加ムニエル ひじきサラダ すまし汁 マーラーカオ	218kcal 17.2g 7.3g 291 mg 1.3g	肉	焼き肉
30	火	【完全給食】☆こどもの日の集い☆ たけのこごはん エビフライ つけあわせ 豆腐スープ りんごジュース おせんべい		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。参考にして下さい。3時にはミルク等の他100kcal程度のおやつを提供しています。柏崎市こどもみらい部 保育課