



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。

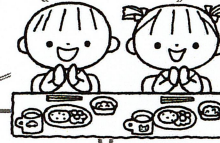
0. 1歳児の給食 (離乳食)

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 おやつは口で囲んであります) | 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 | 肉じゃが 油揚げのみそ汁 おにぎり | 197kcal 16.5g 3.7g 288 mg 1.4g | 魚 | シーフード サラダ | |
| 2 | 水 | ホイコーロー 豆腐のみそ汁 くだもの 人参ケーキ | 218kcal 12.7g 10.8g 210 mg 1.3g | 芋 | ポテト コロッケ | |
| 3 | 木 | 鱈の西京焼き 切干大根の炒め煮 わかめのみそ汁 コーントースト | 239kcal 19.8g 7.2g 308 mg 1.6g | 緑黄色 野菜 | ごまあえ | |
| 4 | 金 | ✿ 入園式 ✿ | | | | |
| 7 | 月 | アゲティのチャップ煮 煮 わかめスープ マーラーカオ | 243kcal 13.0g 10.1g 176 mg 1.6g | 大豆 製品 | 油揚げの 袋煮 | |
| 8 | 火 | 五目煮 麩のみそ汁 チーズ おにぎり | 241kcal 20.2g 7.8g 387 mg 2.0g | 卵 | ゆで卵 | |
| 9 | 水 | 五目うどん汁 みそ納豆 ほうれん草チヂミ | 251kcal 19.4g 6.4g 286 mg 1.8g | 海藻 | 海藻サラダ | |
| 10 | 木 | えちゴンのばくもぐランチ 春キャベツと肉団子のスープ くだもの カレーもやし 豆腐ドーナツ | 182kcal 17.9g 4.0g 150 mg 1.6g | 大豆 製品 | 納豆 | |
| 11 | 金 | マーボー豆腐 すまし汁 ジャムサンド | 311kcal 14.5g 13.5g 253 mg 1.8g | 淡色 野菜 | もやし炒め | |
| 14 | 月 | 豆腐のチャンプルー すまし汁 バナナ蒸しパン | 205kcal 19.3g 6.4g 344 mg 1.8g | 緑黄色 野菜 | おひたし | |
| 15 | 火 | 焼き鮭 豆腐とわかめのみそ汁 ごまあえ シュガーパイ | 170kcal 19.7g 3.3g 297 mg 1.4g | 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、噛まない子・嚥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」

えちゴンのばくもぐランチ
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 おやつは口で囲んであります) | 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 | そばろ煮 油揚げと水菜のみそ汁 おにぎり | 196kcal 11.1g 9.2g 179 mg 1.2g | 魚 | 焼き魚 | |
| 17 | 木 | 【完全給食 歓迎会 カレーの日】 ポークカレー コルソ-サラダ くだもの おせんべい | | | 大豆 製品 | 豆腐入り つくね |
| 18 | 金 | いい歯・食育の日 鶏肉の塩麩焼き ごぼうサラダ 厚揚げともやしのみそ汁 おからスコーン | 206kcal 20.6g 5.2g 328 mg 2.3g | 芋 | 肉じゃが | |
| 21 | 月 | 豚肉の香味焼き なめこ汁 キャベツとじゃこのサラダ 五平もち | 191kcal 17.2g 8.9g 212 mg 1.5g | 海藻 | わかめの 酢の物 | |
| 22 | 火 | 【完全給食 誕生会】 ロールパン 白身魚のカレー風味揚げ ひじきのサラダ 野菜スープ ビスケット | | | | |
| 23 | 水 | ほうれん草のり酢あえ ワントンスープ マカロニケチャップ炒め | 184kcal 11.9g 7.8g 170 mg 1.1g | 卵 | 親子煮 | |
| 24 | 木 | 炒り豆腐 じゃがいものみそ汁 くだもの きな粉トースト | 217kcal 12.7g 6.5g 215 mg 1.4g | 魚 | ツナあえ | |
| 25 | 金 | 【完全給食 こどもの日の集い】 たけのこご飯 鶏の照り焼き おひたし すまし汁 ハウムクーヘン | | | | |
| 28 | 月 | 鶏のからあげ 昆布和え かぼちゃのみそ汁 桃のケーキ | 197kcal 15.8g 5.9g 178 mg 1.4g | 卵 | スクランブル エッグ | |
| 30 | 水 | 白身魚のつけ焼き ゆかりあえ 大根のみそ汁 バナナ | | | | |

✦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