



令和8(2026)年度 柏崎市
公立・私立保育園

4月の給食だより

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、 3時のおやつは、口で囲み記載しています)	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	水	じゃがいものそぼろ煮 くだもの たまご 玉ねぎのみそ汁 ポンデケーキ	235kcal 11.4g 9.3g 180 mg 1.2g	魚	焼き魚	
2	木	豆腐チャンプルー チーズ とうふ ほうれん草のすまし汁 ココアケーキ	210kcal 15.3g 12.4g 267 mg 1.4g	緑黄色 野菜	おひたし	
3	金	✿入園式✿				
6	月	コーンさつまあげ ブロッコリー じゃがいものみそ汁 おにぎり	207kcal 16.0g 6.3g 281 mg 1.1g	淡色 野菜	もやし炒め	
7	火	鶏の塩 麩焼き もやしのみそ汁 とり しおこうじや ぐぼうサラダ アメリカンドックケーキ	230kcal 18.5g 9.3g 316 mg 1.9g	芋	肉じゃが	
8	水	じゃがいもの和風スープ くだもの ホイコーロー グラタントースト	236kcal 12.0g 9.9g 194 mg 1.2g	海藻	ひじき煮	
9	木	白身魚の加-風味揚げ なめこ汁 しるみさかな のうみ あ ひじきのサラダ マカロニナポリタン	235kcal 14.3g 13.7g 217 mg 1.7g	肉	鶏の 照り焼き	
10	金	マーボー豆腐 麩のすまし汁 くだもの マシュマロサンドクラッカー	249kcal 18.5g 9.5g 345 mg 1.6g	淡色 野菜	コールスロー サラダ	
13	月	焼き鮭 ごまあえ えのきのみそ汁 ジャムサンド	210kcal 18.8g 8.5g 301 mg 1.3g	肉	ピーマンの 肉詰め	
14	火	五目うどん汁 くだもの にくい なつとう おにぎり	241kcal 13.6g 9.4g 180 mg 1.6g	海藻	わかめの みそ汁	
15	水	ハンバーグ さつまいものみそ汁 ゆかりあえ くだもの レモンマドレーヌ	***	卵	スクランブル エッグ	

給食のイベント

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。

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、 3時のおやつは口で囲み記載しています)	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	木	【完全給食】☆歓迎会☆ ロールパン スパゲティのケチャップ炒め つけあわせ たまご スープ ゼリー			
17	金	☺いい歯の日 豚肉の香味焼き カレーもやし 豆腐ドーナツ はるやさい 春野菜のスープ	196kcal 17.4g 9.2g 174 mg 1.8g	卵	ゆで卵
20	月	【完全給食 誕生会】＼(スプーンをもってきてください)☆ ドライカレー ツナサラダ くだもの ヨーグルト			
21	火	☺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 おかかあえ 黒ごまきなこケーキ	205kcal 13.2g 3.9g 182 mg 1.1g	大豆 製品	納豆
22	水	鶏のからあげ 昆布和え かぼちゃのみそ汁 ツナパン	246kcal 13.6g 15.0g 196 mg 1.2g	卵	スクランブル エッグ
23	木	豚肉入り五目豆 チーズ キャベツのみそ汁 おにぎり	230kcal 16.0g 12.3g 280 mg 1.8g	魚	魚フライ
24	金	ほうれん草ののり酢あえ くだもの ワンタンスープ 豆腐とチーズのおやき	222kcal 12.1g 7.9g 181 mg 1.1g	卵	卵焼き
27	月	【完全給食】☆子どもの日の集い☆ ケチャップライス エビフライ フレンチサラダ たけのこスープ りんごジュース・おせんべい			
28	火	鯖の西京焼き 切干大根の炒め煮 わかめのみそ汁 コーンマカロニ	226kcal 19.6g 7.2g 318 mg 1.6g	芋	じゃがいも きんぴら
30	木	肉じゃが くだもの 豆腐のすまし汁 しらすトースト	229kcal 13.3g 8.2g 180 mg 1.1g	魚	シーフード サラダ

*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