



令和4(2022)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。

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	金	希望保育			
4	月				
5	火	🌸入園式🌸			
6	水	ホイコーロー わかめスープ りんご ヨーグルト	227kcal 11.7g 10.3g 191 mg 1.3g	卵	スクランブル エッグ
7	木	とりにく 鶏肉のさっぱり焼き みそ汁 さつまいもサラダ ヨーグルト	186kcal 16.2g 3.6g 164 mg 1.2g	淡色 野菜	コールスロー
8	金	ごもく 五目うどん汁 みそ納豆 オレンジ 牛乳 ♡手作りコーンサラダ	237kcal 13.8g 10.1g 185 mg 1.4g	海藻	海藻サラダ
11	月	い 炒り豆腐 すまし汁 牛乳 ♡手作りチーズパン	225kcal 17.1g 6.1g 375 mg 1.4g	芋	ポテト コロッケ
12	火	とり 鶏のからあげ ツナサラダ みそ汁 スキムミルク 田舎パイ	223kcal 16.4g 10.6g 169 mg 1.4g	淡色 野菜	キャベツ スープ
13	水	ぶたにく 豚肉のケチャップソテー すまし汁 きりぼしだいこん 切干大根サラダ 牛乳 ♡手作りすなっふ	214kcal 16.1g 9.3g 154mg 1.1g	大豆 製品	豆腐入り つくね
14	木	や 焼き魚 みそ汁 ごま和え 牛乳 ♡手作り豆腐パナ蒸しパン	201kcal 16.6g 9.4g 201 mg 1.4g kcal	肉	焼き肉
15	金	マーボー豆腐 若竹汁 チーズ ジョア 米菓 クッキー	235kcal 17.2g 8.4g 357 mg 1.8g	緑黄色 野菜	ミネスト ローネ

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。

☺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「ポテトのケチャップ煮」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
18	月	☺ <u>いい歯・食育の日</u> カミカミさつま揚げ コーン和え みそ汁 ストミルク ベイクドチーズタルト	231kcal 13.9g 12.5g 209 mg 1.2g	芋	肉じゃが
19	火	☺ <u>えちゴンのぱくもぐランチ</u> ポテトのケチャップ煮 チーズ みそ汁 牛乳 心手作りいちごクッキー	247kcal 12.0g 6.6g 175 mg 1.6g	魚	焼き魚
20	水	☺ <u>カレーの日《完全給食》※白ごはんはいりません</u> アンパンマンカレー フルーツヨーグルト和え プリン	463kcal 11.4g 14.8g 56mg 1.2g	緑黄色 野菜	ごまあえ
21	木	しろみぎかな 白身魚の加風味揚げ ひじきサラダ クリームシチュー 麦茶 心手作りおにぎり	344kcal 20.1g 16.0g 226 mg 1.4g	卵	ゆで卵
22	金	はるさめ にくだんご 春雨と肉団子のスープ ごぼうの炒め煮 オレンジ ジョア 黒ごまチーズパン	206kcal 14.7g 5.3g 292 mg 1.0g	海藻	わかめの 酢の物
25	月	ワタナベ ほうれん草ののり酢和え パナ ぎゅうにゅう 心手作り豆腐とチーズのおやき	229kcal 12.2g 7.6g 174 mg 1.4g	大豆 製品	納豆
26	火	ごもくに 五目煮 みそ汁 チーズ ゼリー	191kcal 15.0g 4.1g 167 mg 1.4g	魚	シーフード サラダ
27	水	さけ や 鮭のつけ焼き おひたし みそ汁 ぎゅうにゅう 心手作りポテトサラダ	188kcal 17.2g 7.5g 206 mg 1.5g	肉	ハンバーグ
28	木	☺ <u>子どもの日祝い会《完全給食》※白飯はいりません</u> 筍ごはん すまし汁 鶏肉のオレンジ焼き ツナスパサダ ミゼリー プリン	397kcal 16.0g 12.9g 55mg 1.3g	卵	親子煮

❖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。♡は手作りおやつです