



令和2(2020)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。

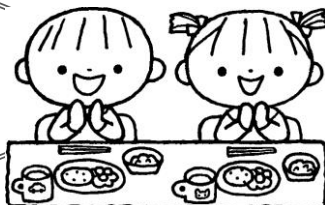
0. 1歳児の給食 (離乳食)

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 カルシウム	たんぱく質 塩分	脂質	ご家庭で 補ってほ しい食品	お家献立の ヒント
1	水	塩とり汁 オレンジ のり酢和え プリン	229kcal 213 mg	15.1g 1.3g	5.7g	卵	ゆで卵
2	木	和風スパゲティ たまごスープ チーズ カルピス菓子	225kcal 229 mg	13.8g 1.3g	11.6g	淡色 野菜	コールスロー
3	金	入園式					
6	月	タンダーサーモン みそ汁 きゃべつサラダ 手作り人参クッキー 牛乳	204kcal 198 mg	16.9g 1.1g	8.3g	魚	焼魚
7	火	五目煮 バナナ 麩となめこのみそ汁 マドレーヌ 牛乳	221kcal 219 mg	14.1g 1.6g	10.1g	芋	ポテトサラダ
8	水	ポークチャップ 野菜スープ ヨーグルト	236kcal 270 mg	17.4g 1.7g	5.8g	大豆 製品	豆腐入り つくね
9	木	白身魚のかば焼き みそ汁 おなか和え ミニカレーパソ ミルク	234kcal 177 mg	14.4g 1.6g	11.5g	卵	チーズ入り オムレツ
10	金	肉じゃが 肉じゃが 豆腐とえのきのみそ汁 手作りおにぎり 麦茶	220kcal 300 mg	15.4g 1.3g	3.1g	海藻	ひじきごはん
13	月	マーボー豆腐 わかめスープ 仔ごまパソ ミルク	260kcal 255 mg	13.5g 1.4g	12.9g	緑黄色 野菜	ミネスト ローネ
14	火	ツナポテト オレンジ 豆腐のスープ 手作りすなっ麩 牛乳	246kcal 329 mg	15.9g 1.3g	9.0g	魚	焼魚
15	水	㊦いい歯・食育の日					
15	水	鶏の照り焼き みそ汁 ゆかり和え 田舎パイ 牛乳	166kcal 163 mg	14.9g 1.5g	3.2g	緑黄色 野菜	ごまあえ
16	木	カレーの日・誕生会【完全給食】					
16	木	*主食はいりません アソシエカレー フルヨーグルト和え プリン	489kcal 54mg	12.7g 1.4g	17.6g	海藻	海藻サラダ

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献立を取り入れています。*今月は15日です。

☺毎月19日は「食育の日」

えちゴンのぱくもぐランチ



小学校、中学校と合同で旬の食材を使ったメニューを提供しています。今月は17日春きゃべつのごまあえだゴン！

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 カルシウム	たんぱく質 塩分	脂質	ご家庭で 補ってほ しい食品	お家献立の ヒント
17	金	☺えちゴンのぱくもぐランチ 洋風おでん 春きゃべつのごまあえ ワッフル 牛乳	186kcal 330 mg	13.7g 1.8g	2.9g	魚	シーフード サラダ
20	月	白身魚のケチャップソースかけ ブロccoli みそ汁 ヨーグルト飲料 菓子	250kcal 190 mg	14.3g 1.3g	12.0g	卵	親子煮
21	火	コーンさつま揚げ わかめサラダ みそ汁 ミニトマト ミルク	218kcal 283 mg	15.6g 1.4g	5.9g	海藻	わかめの 酢の物
22	水	ホイコーロー 若竹汁 バナナ 手作りフライドポテト 牛乳	213kcal 198 mg	11.9g 1.2g	19.3g	大豆 製品	豆腐 ハンバーグ
23	木	焼き魚 じゃがいものきんぴら みそ汁 手作り小松菜蒸しパン ミルク	226kcal 300 mg	19.8g 1.6g	4.7g	肉	蒸し鶏の サラダ
24	金	みそ納豆 かきたまうどん汁 チーズ 手作り肉まん 牛乳	271kcal 191 mg	12.9g 1.8g	11.2g	緑黄色 野菜	野菜炒め
27	月	れんこんバーグ ブロccoliのごまあえ スープ 手作りマラカチ 牛乳	231kcal 198 mg	14.3g 1.1g	12.6g	卵	スクランブル エッグ
28	火	子どもの日祝い会【完全給食】 *主食はいりません 筍ごはん 鶏肉のオレンジ焼き ツナスパサダ すまし汁 オレンジ プリン	430kcal 68ng	17.3g 2.2g	12.0g	魚	焼魚
30	木	ワンタンスープ ひじき煮 バナナ ヨーグルト	232kcal 226 mg	11.1g 1.2g	10.0g	緑黄色 野菜	ピーマンの 肉詰め

*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。