



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。

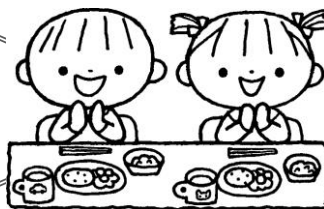
0. 1歳児の給食 (離乳食)

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	火	希望保育 園独自の献立になります。			
2	水				
3	木				
4	金				
7	月	✿入園式 給食はありません。			
8	火	ごもく 五目うどん汁 じる みそ納豆 なっとう ぎゅうにゅう 牛 乳 ♡スノーボールクッキー	251kcal 19.4g 6.4g 286 mg 1.8g	海藻	海藻サラダ
9	水	マーボー豆腐 どうふ すまし汁 じる くだもの ぎゅうにゅう 牛 乳 ♡ウインナーパン	311kcal 14.5g 13.5g 253 mg 1.8g	肉	ピーマンの 肉詰め
10	木	焼き鮭 や さけ ごまあえ じる みそ汁 しる ミルク 菓子	170kcal 19.7g 3.3g 297 mg 1.4g	大豆 製品	豆腐入り つくね
11	金	炒り豆腐 い どうふ みそ汁 しる くだもの ぎゅうにゅう 牛 乳 ♡米粉のガトーショコラ こめこ	217kcal 12.7g 6.5g 215 mg 1.4g	魚	ツナあえ
14	月	豆腐のチャンプルー どうふ すまし汁 じる チーズ ヨーグルト	205kcal 19.3g 6.4g 344 mg 1.8g	緑黄色 野菜	おひたし
15	火	【カレーの日】※白ごはんを持ってくるください ポークカレー ツナあえ ぎゅうにゅう 牛 乳 ♡ケーキサレ		卵	ゆで卵

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。

※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 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	水	<u>◎いい歯・食育の日</u> 鶏肉の塩麴焼き ぎょうにゅう 牛乳 メロンパン みそ汁	241kcal 20.2g 7.8g 387 mg 2.0g	緑黄色 野菜	ごまあえ
17	木	【完全給食 誕生会】※白ごはんはいりません わかめおにぎり ミートローフ 春キャベツのフレンチサラダ かぶのスープ ゼリー		芋	肉じゃが
18	金	<u>◎えちゴンのぱくもぐランチ</u> 春キャベツと肉団子のスープ くだもの カレーもやし ぎょうにゅう 牛乳 豆腐ケーキ	182kcal 17.9g 4.0g 150 mg 1.6g	大豆 製品	納豆
21	月	そばろ煮 くだもの みそ汁 ぎょうにゅう 牛乳 心チーズスコーン	196kcal 11.1g 9.2g 179 mg 1.2g	魚	焼き魚
22	火	白身魚の加風味揚げ ひじきサラダ すまし汁 ぎょうにゅう 牛乳 心しらすトースト	212kcal 17.0g 7.3g 285 mg 1.6g	肉	チキンカツ
23	水	豚肉の香味焼き なめこ汁 キャベツとじゃこのサラダ ヨーグルト	191kcal 17.2g 8.9g 212 mg 1.5g	海藻	わかめの 酢の物
24	木	【完全給食 子どもの日祝い】※白ごはんはいりません たけのこご飯 鶏の照り焼き わかめのかきたまスープ スナッペンどうのマカロニサラダ プリン		緑黄色 野菜	おひたし
25	金	鮭の西京焼き 切干大根の炒め煮 みそ汁 ぎょうにゅう 牛乳 心ごまクッキー	243kcal 13.0g 10.1g 176 mg 1.6g	大豆 製品	油揚げの 袋煮
28	月	ワンタンスープ のり酢あえ ミルク 菓子	184kcal 11.9g 7.8g 170 mg 1.1g	卵	親子煮
30	水	コーンさつまあげ ブロッコリー みそ汁 ヨーグルト	209kcal 12.8g 11.9g 174 mg 0.9g	淡色 野菜	ミネスト ローネ

※心は手作りおやつです。

※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。