



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。

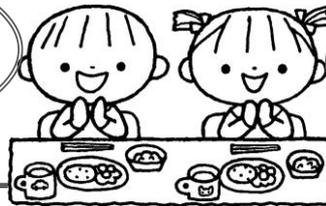
### 0. 1歳児の給食 (離乳食)

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 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	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	はるさめ 春雨スープ	みそ納豆	175kcal 159 mg	15.5g 1.4g	4.0g	卵	茶碗蒸し
			牛乳 手作りさつまいもスコーン					
9	水	マーボー豆腐 くだもの	すまし汁	311kcal 253 mg	14.5g 1.8g	13.5g	芋	ポテト コロツケ
			牛乳 菓子					
10	木	キャベツとじゃこのサラダ 鶏肉の香味焼き	みそ汁	191kcal 212 mg	17.2g 1.5g	8.9g	海藻	わかめの 酢の物
			牛乳 手作り豆腐ドーナツ					
11	金	さわらぎ 鯖の西京焼き 切りほしだいこん 切干大根の炒め煮	みそ汁	239kcal 308 mg	19.8g 1.6g	7.2g	緑黄色 野菜	ごまあえ
			ヨーグルト					
14	月	豆腐チャンプルー くだもの	みそ汁	205kcal 344 mg	19.3g 1.8g	6.4g	魚	魚の ホイル焼き
			ミルク 田舎パイ					
15	火	こもく 五目うどん汁	ツナサラダ	216kcal 281 mg	16.8g 1.6g	5.5g	卵	卵焼き
			ゼリー					

### 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。

※日には前後することがあります。

#### ◎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。

※日には前後することがあります。



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	【完全給食 誕生会・カレーの日】※白ご飯はいりません アンパンマンカレー フルーツポンチ ヨーグルト		魚	煮魚
17	木	◎いい歯・食育の日 焼き鮭 ごぼうサラダ みそ汁 牛乳 ジャムパン	181kcal 19.6g 3.9g 294 mg 1.6g	海藻	ひじき煮
18	金	豚肉と野菜のケチャップ炒め ビーフンスープ ヨーグルト	247kcal 12.6g 8.3g 176 mg 1.6g	卵	オムレツ
21	月	コーンさつま揚げ みそ汁 ゆかりあえ 牛乳 菓子	209kcal 12.8g 11.9g 174 mg 0.9g	肉	チキンカツ
22	火	鶏肉の塩こうじ焼き すまし汁 ひじきのサラダ 牛乳 手作りおからもち	206kcal 20.6g 5.2g 328 mg 2.3g	芋	肉じゃが
23	水	ワンタンスープ チーズ のり酢あえ ミルク いちごマーブルパン	184kcal 11.9g 7.8g 170 mg 1.1g	大豆製品	油揚げの袋煮
24	木	◎えちゴンのぱくもぐランチ 春キャベツと肉団子のスープ カレーもやし くだもの ヨーグルト	182kcal 17.9g 4.0g 150 mg 1.6g	魚	鮭のムニエル
25	金	【完全給食 子どもの日祝い】※白ご飯はいりません たけのこご飯 みかん入りスパゲティサラダ お花のチーズハンバーグ 豆腐と麩のすまし汁 ジョア ㊦ 柏もち ㊧ 菓子		緑黄色野菜	ほうれん草のソテー
28	月	スパゲティのケチャップ煮 チーズ 鶏肉と野菜のスープ ヨーグルト	243kcal 13.0g 10.1g 176 mg 1.6g	海藻	昆布煮
30	水	豆腐の五目煮 みそ汁 くだもの プリン	241kcal 20.2g 7.8g 235 mg 2.0g	卵	ゆで卵

＊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