



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。

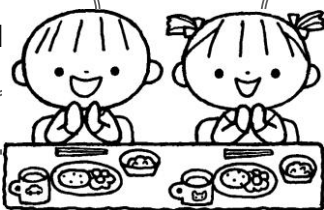
0. 1歳児の給食 (離乳食)

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	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 🌸			
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 てつく 手作りおやつ マドレーヌ	251kcal 19.4g 6.4g 286 mg 1.8g	海藻	海藻サラダ
9.	水	コーンさつまあげ おひたし みそ汁 しる ミルク かし 菓子	241kcal 20.2g 7.8g 387 mg 2.0g	大豆製品	豆腐入り つくね
10	木	さけ 鮭のみそマヨ焼き や ごまあえ みそ汁 しる くだもの ぎゅうにゅう 牛乳 てつく 手作りおやつ コーソ	170kcal 19.7g 3.3g 297 mg 1.4g	肉	ピーマンの 肉詰め
11	金	とうふ 豆腐チャンプルー しる みそ汁 ぎゅうにゅう 牛乳 あんぱん	217kcal 12.7g 6.5g 215 mg 1.4g	魚	ツナあえ
14	月	ホイコーロー わかめスープ ヨーグルト	260kcal 10.5g 12.4g 186 mg 1.3g	卵	スクランブル エッグ
15	火	さわら 鱈の西京焼き さいきょう や きりぼしだいこん いた に 切干大根の炒め煮 みそ汁 しる ぎゅうにゅう 牛乳 てつく 手作りかぼちゃチーズクッキー	239kcal 19.8g 7.2g 308 mg 1.6g	緑黄色 野菜	ごまあえ

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	【完全給食 カレーの日】 ※白ごはんは必要ありません アンパンマンカレー フルーツヨーグルトサラダ			ﾌﾟﾘﾝ
17	木	◎いい歯・食育の日 鶏肉の塩麴焼き 鶏肉の塩麴焼き 鶏肉の塩麴焼き みそ汁 味噌汁 味噌汁 ごぼうサラダ じゃがいも じゃがいも シロ 菓子	206kcal 20.6g 5.2g 328 mg 2.3g	芋	肉じゃが
18	金	◎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 春キャベツと肉団子のスープ 牛乳 牛乳 牛乳 手作りしらすーと 手作りしらすーと	182kcal 17.9g 4.0g 150 mg 1.6g	大豆 製品	納豆
21	月	そぼろ煮 味噌汁 くだもの 牛乳 牛乳 牛乳 手作りさつま芋クッキー	196kcal 11.1g 9.2g 179 mg 1.2g	魚	焼き魚
22	火	豚肉の香味焼き 味噌汁 くだもの キャベツとじゃこのサラダ シロ 菓子	212kcal 17.0g 7.3g 285 mg 1.6g	肉	チキンカツ
23	水	【完全給食 誕生会】 ※白ごはんは必要ありません 卵と卵の春色ごはん 卵と卵の春色ごはん 鮭のチーズ焼き 鮭のチーズ焼き 菜の花サラダ かぶのスープ ヨーグルト			
24	木	ミートスパゲッティ 味噌汁 牛乳 牛乳 牛乳 トマトソース	225kcal 19.3g 6.4g 344 mg 1.8g	緑黄色 野菜	おひたし
25	金	マーボ豆腐 すまし汁 ヨーグルト	203kcal 13.0g 10.1g 176 mg 1.6g	魚	煮魚
28	月	五目煮 味噌汁 シロ 菓子	184kcal 11.9g 7.8g 170 mg 1.1g	卵	親子煮
30	水	ワタシスープ ほうれん草ののり酢あえ 牛乳 牛乳 牛乳 手作りごま油	209kcal 12.8g 11.9g 174 mg 0.9g	淡色 野菜	ミネスト ローネ

❖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。