

令和7年



糸魚川市立保育園①
民営保育園

ご入園、ご進級

おめでとうございます

園では、年間を通して次のような目標で給食を実施しています。ご家庭でも食べることや食事について話題にしながら、子どもたちの「食を営む力」の土台作りをしていきましょう。

●楽しく食べて元気な子●

- ◎健康なからだをつくる
- ◎よい食習慣を身につける
- ◎食べ物に親しみをもち、楽しく食べる

給食の栄養量		
	今月の平均	3～5歳児の目標量
エネルギー (Kcal)	4 8 5	5 1 0
たん白質 (g)	18.9	16.6～25.5
脂 質 (g)	15.4	11.3～17.0
カルシウム (mg)	2 5 0	2 3 0
塩 分 (g)	1.5 2	1.5 未満

月		火		水		木		金	
		1	ごはん	2	ごはん	3	ごはん	4	めん
		麻婆豆腐 ナムル 果物		魚の西京焼き 添え野菜 すまし汁・果物		豆腐のまさご揚げ 添え野菜 みそ汁・果物		しょうゆラーメン 磯マヨ和え 果物	
		●牛乳・米菓		●お茶・果物		●牛乳・米菓		●お茶・米菓	
		◇◆牛乳・菓子		◇◆牛乳・菓子		◇◆牛乳・パン		◇◆牛乳・菓子	
		486kcal/1.1g		477kcal/1.4g		532kcal/1.5g		488kcal/2.2g	
7	ごはん	8	ごはん	9	ごはん	10	ごはん	11	ごはん
豚肉のしょうが焼き わかめスープ 果物		豆腐ハンバーグ 添え野菜 みそ汁・果物		大豆入りチキンカレー コールスローサラダ チーズ・果物		魚の米粉揚げ 添え野菜 すまし汁・果物		肉じゃが ツナマヨ和え 果物	
●お茶・米菓		●牛乳・米菓		●お茶・果物		●牛乳・米菓		●お茶・米菓	
◇◆牛乳・菓子		◇◆牛乳・甘辛粉ふきいも		◇◆ヨーグルト(煮干し)		◇◆牛乳・菓子		◇◆牛乳・菓子	
481kcal/1.3g		449kcal/1.2g		491kcal/2.1g		455kcal/1.2g		513kcal/1.2g	
14	茶 飯	15	ごはん	16	ジオ給食	17	ごはん	18	パ ン
高野豆腐のそぼろ煮 マヨネーズ和え 果物		レバーの唐揚げ甘辛だれ 添え野菜 みそ汁・果物		魚の新緑焼き 山海和え すまし汁・果物		大豆の香り炒め ごま和え 果物		チーズオムレツ 添え野菜 コンソメスープ・果物	
●牛乳・米菓		●お茶・米菓		●お茶・米菓		●お茶・果物		●牛乳・米菓	
◇◆牛乳・菓子		◇◆牛乳・じゃがバター		◇◆牛乳・菓子		◇◆牛乳・パン		◇◆牛乳・菓子	
499kcal/1.4g		462kcal/1.4g		470kcal/1.5g		518kcal/1.5g		473kcal/2.1g	
21	ごはん	22	ごはん	23	お誕生日会	24	ごはん	25	めん
魚のみそマヨホイル蒸し 添え野菜 すまし汁・果物		親子煮 ゆかり和え 果物		ピラフ・ボイルウインナー フライドポテト・添え野菜 豆腐と野菜のスープ・果物		たくあん納豆 野菜のツナ和え みそ汁・果物		和風汁うどん 小魚サラダ 果物	
●牛乳・米菓		●牛乳・米菓		●お茶・米菓		●お茶・果物		●牛乳・米菓	
◇◆牛乳・菓子		◇◆牛乳・きなこマカロニ		◇◆牛乳・ケーキ ※1歳児は牛乳・菓子		◇牛乳・菓子		◇◆牛乳・菓子(昆布)	
471kcal/1.3g		458kcal/1.0g		574kcal/1.8g		485kcal/1.4g		445kcal/2.2g	
28	ごはん	29		30	ごはん	給食では手作りを基本とし、可能な限り糸魚川市内産の食材を使用し、県内産、国内産の調達に努めています。 毎月、月末に献立表を配布します。家庭での献立を考える際にお役立てください。 			
三色丼 添え野菜 みそ汁・果物				厚揚げのカレー煮 ブロッコリーの菜果サラダ チーズ・果物					
●お茶・米菓				●牛乳・米菓					
◇◆牛乳・さつまいも蒸しパン				◇◆ヨーグルト(煮干し)					
504kcal/1.7g				457kcal/1.4g					

(注)●:1～2歳児 午前のおやつ ◇:1～2歳児 午後のおやつ ◆:3～5歳児 午後のおやつ ():3～5歳児のみ kcal/g:3～5歳児のエネルギー/塩分