

令和7年

5月の こんだて

糸魚川市立保育園①
民営保育園

生活リズムを整えましょう

新年度が始まり、1か月が経ちました。新しい環境で疲れを感じやすい時期です。生活リズムを整えて毎日を元気に過ごしましょう。



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)	501	510
たん白質 (g)	19.8	16.6～25.5
脂質 (g)	15.8	11.3～17.0
カルシウム (mg)	249	230
塩分 (g)	1.53	1.5 未満

月		火		水		木		金	
朝ごはんを食べて登園しましょう		朝ごはんには身体を目覚めさせて活動モードに切り替える役割があります。また、脳を活発に動かすためには「おいしい（おかずのある）朝ごはん」を食べることが大切です。		早寝早起き おいしい朝ごはん		1	ゆかりごはん	2	こどもの日献立
しらす入り炒り卵 添え野菜 ワンタンスープ・果物		●牛乳・米菓 ◇◆牛乳・菓子 483kcal/1.7g		●牛乳・米菓 ◇◆牛乳・鯉のぼりデザート 516kcal/1.7g		ケチャップライス エビフライ・若竹汁・果物 (1歳児:魚のフライ)			
5		6		7		8		9	
こどもの日		振替休日		ごはん		ごはん		ごはん	
				麻婆豆腐 青菜の中華風ごま酢和え 果物		魚の彩り揚げ 添え野菜 みそ汁・果物		ドライカレー カニカマ入り和風サラダ チーズ・果物	
12		13		14		15		16	
ごはん		ごはん		ジオ給食		ごはん		めん	
春キャベツのハンバーグ 添え野菜 コンソメスープ・果物		大豆のかき揚げ 添え野菜 すまし汁・果物		竹の子ごはん 魚の蒲焼き・添え野菜 みそ汁・果物		厚揚げと野菜のうま煮 ポテトサラダ 果物		たぬきうどん おかか和え 果物	
●牛乳・米菓 ◇◆牛乳・菓子 515kcal/1.3g		●お茶・米菓 ◇◆牛乳・いちご蒸しパン 499kcal/1.7g		●牛乳・米菓 ◇◆牛乳・菓子 542kcal/1.6g		●お茶・果物 ◇◆牛乳・菓子 516kcal/1.0g		●牛乳・米菓 ◇◆牛乳・菓子(昆布) 452kcal/2.1g	
19		20		21		22		23	
ごはん		ごはん		お誕生日会		ごはん		パン	
魚の洋風ホイル蒸し 添え野菜 すまし汁・果物		納豆和え ブロッコリーのごま和え 豚汁・果物		ナムルの混ぜご飯 鶏ささみフライ・添え野菜 中華風スープ・果物		高野豆腐の卵とじ ひじきサラダ 果物		コーンチャウダー ツナ入りコールスローサラダ 果物	
●牛乳・米菓 ◇◆牛乳 青のりコンソメポテト 472kcal/1.3g		●お茶・果物 ◇◆牛乳・菓子 507kcal/1.2g		●牛乳・米菓 ◇◆牛乳・ケーキ ※1歳児は牛乳・菓子 551kcal/1.8g		●お茶・米菓 ◇◆牛乳・パン 522kcal/1.5g		●牛乳・米菓 ◇◆牛乳・菓子 457kcal/1.6g	
26		27		28		29		30	
ごはん		ごはん		ごはん		ごはん		めん	
魚のごま焼き 甘酢和え みそ汁・果物		焼きコロッケ 添え野菜 豆腐と野菜のスープ・果物		揚げレバーチャップ みそ汁 果物		豆腐ステーキ 磯マヨ和え 果物		みそバターラーメン かみかみサラダ チーズ・果物	
●牛乳・米菓 ◇◆牛乳・きなこマカロニ 498kcal/1.3g		●牛乳・米菓 ◇◆牛乳・菓子 492kcal/1.2g		●お茶・米菓 ◇◆牛乳・菓子 521kcal/1.5g		●お茶・果物 ◇◆牛乳・菓子 496kcal/1.0g		●牛乳・米菓 ◇◆ヨーグルト(煮干し) 462kcal/2.4g	

(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