5月の こんだて

月

火

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)	5 0 1	5 1 0			
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			

	73	X	小	/ \	317
7	朝ごはんを食べて登	・ 環しましょう ノ	早寝早起き	1 ゆかりごはん	2 こどもの日献立
1		んには身体を目覚めさせて活動モードに おいしい朝ごはん			ケチャップライス
		記めらせて福勤と ドす。また、脳を活発に重	かす	添え野菜 ワンタンスープ・果物	エビフライ・若竹汁・果物 (1歳児:魚のフライ)
		らかずのある)朝ごはん」	●牛乳・米菓	●牛乳・米菓	
	べることが大切です。	5) u) u) u)		◇◆牛乳·菓子	●十乳・木果 ◇◆牛乳・鯉のぼりデザート
			S L	483kcal/1.7g	516kcal / 1.7g
	5	6	7 ごはん	8 ごはん	9 ごはん
	こどもの日	振替休日	麻婆豆腐	魚の彩り揚げ	ドライカレー
		ä	青菜の中華風ごま酢和え	添え野菜	カニカマ入り和風サラダ
٩	$\Leftrightarrow \Leftrightarrow$))	果物	みそ汁・果物	チーズ・果物
╽	Find Find		●お茶·米菓	●牛乳·米菓	●牛乳·米菓
=		◆◆牛乳·甘辛粉ふきいも		◇◆牛乳・パン	◇◆ヨーグルト(煮干し)
, 5	12 -"	10	501kcal/1.2g	549kcal/1.5g	472kcal/2.0g
<u>.</u>	12 ごはん	13 ごはん	14 ジオ給食	15 ごはん	16 めん
	春キャベツのハンバーグ	大豆のかき揚げ 添え野菜	│竹の子ごはん │魚の蒲焼き・添え野菜	厚揚げと野菜のうま煮 ポテトサラダ	たぬきうどん おかか和え
	┃添え野菜 ┃コンソメスープ・果物	ぶんジ来 すまし汁・果物	みそ汁・果物		あがが礼え 果物
				717175	*1*11*5
	■牛乳・米菓	●お茶・米草	●牛乳.・米草	●お茶・果物	●牛乳.・米華
	●牛乳・米菓◇◆牛乳・菓子	●お茶・米菓 ◇◆牛乳・いちご蒸しパン	●牛乳·米菓 ◇◆牛乳·菓子	●お茶・果物 ◇◆牛乳・菓子	●牛乳·米菓 ◇◆牛乳·菓子(昆布)
	●牛乳·米菓 ◇◆牛乳·菓子 515kcal/1.3g			●お茶·果物 ◇◆牛乳·菓子 516kcal/1.0g	●牛乳·米菓 ◇◆牛乳·菓子(昆布) 452kcal/2.1g
	◇◆牛乳·菓子	◇◆牛乳・いちご蒸しパン	◇◆牛乳·菓子	◇◆牛乳·菓子	◇◆牛乳·菓子(昆布)
	◇◆牛乳·菓子 515kcal/1.3g 19 ごはん 魚の洋風ホイル蒸し	◆◆牛乳・いちご蒸しパン 499kcal/1.7g 20 ごはん 納豆和え	◇◆牛乳·菓子 542kcal/1.6g 21 お誕生日会 ナムルの混ぜご飯	◇◆牛乳·菓子 516kcal/1.0g 22 ごはん 高野豆腐の卵とじ	◆◆牛乳・菓子(昆布) 452kcal/2.1g 23 パン コーンチャウダー
	◇◆牛乳·菓子 515kcal/1.3g 19 ごはん 魚の洋風ホイル蒸し 添え野菜	◇◆牛乳・いちご蒸しパン 499kcal / 1.7g20 ごはん 納豆和え ブロッコリーのごま和え	◇◆牛乳・菓子 542kcal/1.6g 21 お誕生日会 ナムルの混ぜご飯 鶏ささみフライ・添え野菜	◇◆牛乳・菓子 516kcal/1.0g 22 ごはん 高野豆腐の卵とじ ひじきサラダ	◇◆牛乳・菓子(昆布) 452kcal/2.1g 23 / パン コーンチャウダー ッナ入りコールスローサラダ
	◇◆牛乳·菓子 515kcal/1.3g 19 ごはん 魚の洋風ホイル蒸し 添え野菜 すまし汁・果物	◇◆牛乳・いちご蒸しパン 499kcal/1.7g 20	◇◆牛乳・菓子 542kcal/1.6g 21 お誕生日会 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	◇◆牛乳・菓子 516kcal/1.0g 22 ごはん 高野豆腐の卵とじ ひじきサラダ 果物	◆◆牛乳・菓子(昆布) 452kcal/2.1g 23 パン コーンチャウダー ッナ入りコールスローサラダ 果物
	◇◆牛乳·菓子 515kcal/1.3g 19 ごはん 魚の洋風ホイル蒸し 添え野菜 すまし汁・果物 ●牛乳・米菓	◇◆牛乳・いちご蒸しパン 499kcal/1.7g 20 ごはん 納豆和え ブロッコリーのごま和え 豚汁・果物 ●お茶・果物	◇◆牛乳・菓子 542kcal/1.6g 21 お誕生日会 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 ●牛乳・米菓	◇◆牛乳・菓子 516kcal/1.0g 22 ごはん 高野豆腐の卵とじ ひじきサラダ	◆◆牛乳・菓子(昆布) 452kcal/2.1g 23 パン コーンチャウダー ッナ入りコールスローサラダ
	◇◆牛乳·菓子 515kcal/1.3g 19 ごはん 魚の洋風ホイル蒸し 添え野菜 すまし汁・果物 ●牛乳・米菓 ◇◆牛乳	◇◆牛乳・いちご蒸しパン 499kcal/1.7g 20	◇◆牛乳・菓子 542kcal/1.6g 21 お誕生日会 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	◇◆牛乳・菓子 516kcal/1.0g 22 ごはん 高野豆腐の卵とじ ひじきサラダ 果物	◆◆牛乳・菓子(昆布) 452kcal/2.1g 23 パン コーンチャウダー ッナ入りコールスローサラダ 果物
	◇◆牛乳·菓子 515kcal/1.3g 19 ごはん 魚の洋風ホイル蒸し 添え野菜 すまし汁・果物 ●牛乳・米菓	◇◆牛乳・いちご蒸しパン 499kcal/1.7g 20 ごはん 納豆和え ブロッコリーのごま和え 豚汁・果物 ●お茶・果物	◇◆牛乳・菓子 542kcal/1.6g 21 お誕生日会 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 ●牛乳・米菓 ◇◆牛乳・ケーキ	◇◆牛乳・菓子 516kcal/1.0g 22 ごはん 高野豆腐の卵とじ ひじきサラダ 果物 ●お茶・米菓	◆◆牛乳・菓子(昆布) 452kcal/2.1g 23 パン コーンチャウダー ッナ入りコールスローサラダ 果物 ●牛乳・米菓
	◇◆牛乳・菓子 515kcal/1.3g 19 ごはん 魚の洋風ホイル蒸し 添え野菜 すまし汁・果物 ●牛乳・米菓 ◇◆牛乳 青のりコンソメポテト	 ◇◆牛乳・いちご蒸しパン 499kcal/1.7g 20 ごはん 納豆和え ブロッコリーのごま和え 豚汁・果物 ●お茶・果物 ◇◆牛乳・菓子 	◇◆牛乳・菓子 542kcal/1.6g 21 お誕生日会 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 ●牛乳・米菓 ◇◆牛乳・ケーキ ※1歳児は牛乳・菓子	◇◆牛乳・菓子 516kcal/1.0g 22 ごはん 高野豆腐の卵とじ ひじきサラダ 果物 ●お茶・米菓 ◇◆牛乳・パン	 ◇◆牛乳・菓子(昆布) 452kcal/2.1g 23 パン コーンチャウダー ッナ入りコールスローサラダ 果物 ●牛乳・米菓 ◇◆牛乳・菓子
	◇◆牛乳・菓子 515kcal/1.3g 19 ごはん 魚の洋風ホイル蒸し 添え野菜 すまし汁・果物 ●牛乳・米菓 ◇◆牛乳 青のりコンソメポテト 472kcal/1.3g	 ◇◆牛乳・いちご蒸しパン 499kcal/1.7g 20 ごはん 納豆和え ブロッコリーのごま和え 豚汁・果物 ◆お茶・果物 ◇◆牛乳・菓子 507kcal/1.2g 27 ごはん 焼きコロッケ 	◇◆牛乳・菓子 542kcal/1.6g 21 お誕生日会 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 ●牛乳・米菓 ◇◆牛乳・ケーキ ※1歳児は牛乳・菓子 551kcal/1.8g	◇◆牛乳・菓子 516kcal/1.0g 22 ごはん 高野豆腐の卵とじひじきサラダ 果物 ●お茶・米菓 ◇◆牛乳・パン 522kcal/1.5g	◆◆牛乳・菓子(昆布) 452kcal/2.1g 23 パン コーンチャウダー ッナ入りコールスローサラダ 果物 ●牛乳・米菓 ◆◆牛乳・菓子 457kcal/1.6g 30 めん みそバターラーメン
	◇◆牛乳・菓子 515kcal / 1.3g 19 ごはん 魚の洋風ホイル蒸し 添え野菜 すまし汁・果物 ●牛乳・米菓 ◇◆牛乳 青のりコンソメポテト 472kcal / 1.3g 26 ごはん 魚のごま焼き 甘酢和え	 ◇◆牛乳・いちご蒸しパン 499kcal/1.7g 20 ごはん 納豆和え ブロッコリーのごま和え 豚汁・果物 ◆サ乳・菓子 507kcal/1.2g 27 ごはん 焼きコロッケ 添え野菜 	◇◆牛乳・菓子 542kcal/1.6g 21 お誕生日会 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 ●牛乳・米菓 ◇◆牛乳・ケーキ ※1歳児は牛乳・菓子 551kcal/1.8g 28 ごはん 揚げレバーチャップ みそ汁	◇◆牛乳・菓子 516kcal/1.0g 22 ごはん 高野豆腐の卵とじひじきサラダ 果物 ●お茶・米菓 ◇◆牛乳・パン 522kcal/1.5g 29 ごはん 豆腐ステーキ 磯マヨ和え	◆◆牛乳・菓子(昆布) 452kcal/2.1g 23 パン コーンチャウダー ッナ入りコールスローサラダ 果物 ●牛乳・米菓 ◆◆牛乳・菓子 457kcal/1.6g 30 めん みそバターラーメン かみかみサラダ
	◇◆牛乳・菓子 515kcal/1.3g 19 ごはん 魚の洋風ホイル蒸し 添え野菜 すまし汁・果物 ●牛乳・米菓 ◇◆牛乳 青のりコンソメポテト 472kcal/1.3g 26 ごはん 魚のごま焼き 甘酢和え みそ汁・果物	 ◇◆牛乳・いちご蒸しパン 499kcal/1.7g 20 ごはん 納豆和え ブロッコリーのごま和え 豚汁・果物 ◆お茶・果物 ◇◆牛乳・菓子 507kcal/1.2g 27 ごはん 焼きコロッケ 添え野菜 豆腐と野菜のスープ・果物 	◇◆牛乳・菓子 542kcal/1.6g 21 お誕生日会 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 ●牛乳・米菓 ◇◆牛乳・ケーキ ※1歳児は牛乳・菓子 551kcal/1.8g 28 ごはん 揚げレバーチャップ みそ汁 果物	◆◆牛乳・菓子 516kcal/1.0g 22 ごはん 高野豆腐の卵とじ ひじきサラダ 果物 ●お茶・米菓 ◆◆牛乳・パン 522kcal/1.5g 29 ごはん 豆腐ステーキ 磯マヨ和え 果物	◆◆牛乳・菓子(昆布) 452kcal/2.1g 23 パン 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・菓子 457kcal/1.6g 30 めん みそバターラーメン かみかみサラダ チーズ・果物
	◇◆牛乳・菓子 515kcal / 1.3g 19 ごはん 魚の洋風ホイル蒸し 添え野菜 すまし汁・果物 ●牛乳・米菓 ◇◆牛乳 青のりコンソメポテト 472kcal / 1.3g 26 ごはん 魚のごま焼き 甘酢和え みそ汁・果物 ●牛乳・米菓	 ◇◆牛乳・いちご蒸しパン 499kcal/1.7g 20 ごはん 納豆和え ブロッコリーのごま和え 豚汁・果物 ◆◆牛乳・菓子 507kcal/1.2g 27 ごはん 焼きコロッケ 添え野菜 豆腐と野菜のスープ・果物 ●牛乳・米菓 	◇◆牛乳・菓子 542kcal/1.6g 21 お誕生日会 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 ●牛乳・米菓 ◇◆牛乳・ケーキ ※1歳児は牛乳・菓子 551kcal/1.8g 28 ごはん 揚げレバーチャップ みそ汁 果物 ●お茶・米菓	◇◆牛乳・菓子 516kcal/1.0g 22 ごはん 高野豆腐の卵とじひじきサラダ 果物 ●お茶・米菓 ◇◆牛乳・パン 522kcal/1.5g 29 ごはん 豆腐ステーキ 磯マヨ和え 果物 ●お茶・果物	◆◆牛乳・菓子(昆布) 452kcal/2.1g 23 パン コーンチャウダー ッナ入りコールスローサラダ 果物 ●牛乳・米菓 ◆◆牛乳・菓子 457kcal/1.6g 30 めん 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・菓子 515kcal/1.3g 19 ごはん 魚の洋風ホイル蒸し 添え野菜 すまし汁・果物 ●牛乳・米菓 ◇◆牛乳 青のりコンソメポテト 472kcal/1.3g 26 ごはん 魚のごま焼き 甘酢和え みそ汁・果物	 ◇◆牛乳・いちご蒸しパン 499kcal/1.7g 20 ごはん 納豆和え ブロッコリーのごま和え 豚汁・果物 ◆お茶・果物 ◇◆牛乳・菓子 507kcal/1.2g 27 ごはん 焼きコロッケ 添え野菜 豆腐と野菜のスープ・果物 	◇◆牛乳・菓子 542kcal/1.6g 21 お誕生日会 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 ●牛乳・米菓 ◇◆牛乳・ケーキ ※1歳児は牛乳・菓子 551kcal/1.8g 28 ごはん 揚げレバーチャップ みそ汁 果物	◆◆牛乳・菓子 516kcal/1.0g 22 ごはん 高野豆腐の卵とじ ひじきサラダ 果物 ●お茶・米菓 ◆◆牛乳・パン 522kcal/1.5g 29 ごはん 豆腐ステーキ 磯マヨ和え 果物	◆◆牛乳・菓子(昆布) 452kcal/2.1g 23 パン 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・菓子 457kcal/1.6g 30 めん みそバターラーメン かみかみサラダ チーズ・果物

水

木

金

(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