

令和7年

6月の こんだて

糸魚川市立保育園①
民営保育園

6月4日～10日は

歯と口の健康週間です

～歯みがきで 丈夫な体の 基礎づくり～

*よく噛んで食べる

むし歯を予防し、消化を助ける唾液が
たくさん出ます。

*だらだら食いや甘いものの摂り過ぎ
に注意する

*食べたらずみみがきをする

お子さんが自分で磨いた後は、
大人が仕上げ磨きをして
あげましょう。



○ ◎ ○ ○ ○ * ◎ ○ * ○ ○ ◎ ○ ○ ○

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)	4 9 6	5 1 0
たん白質 (g)	19.2	16.6～ 25.5
脂 質 (g)	15.8	11.3～ 17.0
カルシウム (mg)	2 4 1	2 3 0
塩 分 (g)	1.5 3	1.5未満

月		火		水		木		金	
2	ごはん	3	ごはん	4	きんぴら混ぜごはん	5	ごはん	6	めん
麻婆豆腐(丼) 塩昆布和え 果物		鶏肉のみそ焼き 添え野菜 すまし汁・果物		魚の米粉ムニエル 添え野菜 春雨スープ・果物		揚げ出し豆腐 みそ汁 果物		かき玉うどん 切干大根のナムル 果物	
●牛乳・米菓		●お茶・果物		●牛乳・米菓		●お茶・米菓		●牛乳・米菓	
◇◆牛乳・菓子		◇◆牛乳・じゃがバター		◇◆牛乳・菓子		◇◆牛乳・菓子		◇◆牛乳・菓子(昆布)	
501kcal/1.1g		469kcal/1.3g		520kcal/1.5g		500kcal/1.4g		467kcal/2.5g	
9	ごはん	10	ジオ給食	11	ごはん	12	ごはん・ふりかけ	13	パン
ポークカレー フレンチサラダ チーズ・果物		厚揚げのごまだれがけ ゆかり和え 新じゃがとアスパラのスープ・果物		魚のから揚げ 添え野菜 すまし汁・果物		豆腐とツナのチャンプル みそ汁 果物		チキンのトマト煮 わかめとコーンのサラダ 牛乳・果物	
●牛乳・米菓		●お茶・米菓		●牛乳・米菓		●お茶・果物		●牛乳・米菓	
◇◆ヨーグルト(煮干し)		◇◆牛乳・菓子		◇◆牛乳・きなこマカロニ		◇◆牛乳・パン		◇◆お茶・菓子	
509kcal/2.0g		498kcal/1.4g		501kcal/1.1g		519kcal/2.0g		476kcal/1.8g	
16	ごはん	17	ごはん	18	ごはん	19	ごはん	20	めん
魚のコーンマヨネーズ焼き 添え野菜 みそ汁・果物		高野豆腐の含め煮 ほうれん草とツナのソテー 果物		レバーフライ 添え野菜 みそ汁・果物		納豆 和風サラダ ちゃんこ汁・果物		焼きそば 中華風スープ 果物	
●お茶・米菓		●牛乳・米菓		●牛乳・米菓		●牛乳・米菓		●お茶・果物	
◇◆牛乳・菓子		◇◆牛乳・小倉蒸しパン		◇◆牛乳・菓子		◇◆牛乳・菓子		◇◆牛乳・菓子	
508kcal/1.3g		484kcal/1.2g		502kcal/1.3g		478kcal/1.1g		508kcal/2.1g	
23	ごはん	24	ごはん	25	お誕生日会	26	ごはん	27	パン
肉じゃが 甘酢和え 果物		魚のチーズ焼き 添え野菜 みそ汁・果物		コーンピラフ 一口カツ・添え野菜 すまし汁・果物		大豆のミートソース煮 ごま和え 果物		ツナオムレツ 添え野菜 コンソメスープ・果物	
●牛乳・米菓		●牛乳・米菓		●お茶・米菓		●牛乳・米菓		●お茶・果物	
◇◆牛乳・菓子		◇◆牛乳・甘辛粉ふきいも		◇◆アイス ※1歳児はお茶・菓子		◇◆牛乳・パン		◇◆牛乳・菓子(昆布)	
479kcal/1.1g		489kcal/1.2g		566kcal/1.6g		521kcal/1.5g		444kcal/2.0g	
30	ごはん	【糸魚川市こども課からのお知らせ】 保育園・幼稚園では、身長・体重測定を実施しています。3～5歳児については、年1回肥満度を算出し、保護者の皆様へお知らせしています。お子さんの健やかな成長を見守るためにご活用ください。 個別栄養相談も実施していますので、体格について心配なこと等がある方はお気軽にご相談ください。							
魚のカレー蒲焼き 添え野菜 みそ汁・チーズ・果物									
●お茶・米菓									
◇◆ヨーグルト(煮干し)									
477kcal/1.7g									

(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

