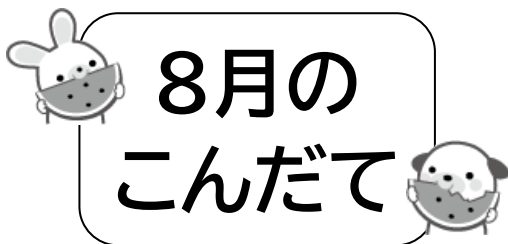


令和7年



糸魚川市立保育園①  
民営保育園

食品・飲料に含まれている糖分  
(糖分を砂糖に換算した量)

|                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|
|   |  |  |
| アイス1個<br>(23g)                                                                    | ビスケット2枚<br>(2g)                                                                   | チョコレート10g<br>(4g)                                                                 |
|  |  |  |
| 炭酸飲料<br>350mL<br>(40g)                                                            | 乳酸菌飲料<br>65mL<br>(8g)                                                             | スポーツ飲料<br>500mL<br>(31g)                                                          |

【1日の砂糖の目安量】

1歳～2歳:5gまで 3歳～5歳:10gまで  
大人:20gまで ※疾患をお持ちの方は異なります。

| 給食の栄養量          |       |               |
|-----------------|-------|---------------|
|                 | 今月の平均 | 3～5歳児の<br>目標量 |
| エネルギー<br>(kcal) | 490   | 510           |
| たん白質<br>(g)     | 18.9  | 16.6～<br>25.5 |
| 脂質<br>(g)       | 15.6  | 11.3～<br>17.0 |
| カルシウム<br>(mg)   | 238   | 230           |
| 塩分<br>(g)       | 1.52  | 1.5 未満        |

| 月                                                                                                                                                                                                                                                         |     | 火                                        |        | 水                                                     |     | 木                                      |       | 金                                                         |     |                              |    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|------------------------------------------|--------|-------------------------------------------------------|-----|----------------------------------------|-------|-----------------------------------------------------------|-----|------------------------------|----|
| <div>&lt;熱中症を予防するためのポイント&gt;</div> <div>○バランスのとれた食事<br/>1日3食、主食・主菜・副菜をそろえると栄養バランスが整います。野菜や海藻などに多く含まれているビタミンやミネラルを十分に摂ることも大切です。また、食事から水分補給もできます。</div> <div>○こまめな水分補給<br/>のどの渇きを感じる前に飲むようにしましょう。糖分が入っている飲料の飲みすぎは食欲不振の原因になることがあります。水分補給には水やお茶がおすすめです。</div> |     |                                          |        |                                                       |     |                                        |       | 1                                                         | パン  |                              |    |
|                                                                                                                                                                                                                                                           |     |                                          |        |                                                       |     |                                        |       | ボイルウインナー<br>マカロニのナポリタン風<br>コンソメスープ・果物                     |     |                              |    |
|                                                                                                                                                                                                                                                           |     |                                          |        |                                                       |     |                                        |       | ●お茶・米菓<br>◇◆牛乳・菓子                                         |     |                              |    |
|                                                                                                                                                                                                                                                           |     |                                          |        |                                                       |     |                                        |       | 471kcal/2.5g                                              |     |                              |    |
| 4                                                                                                                                                                                                                                                         | ごはん | 5                                        | ゆかりごはん | 6                                                     | ごはん | 7                                      | ジオ給食  | 8                                                         | めん  |                              |    |
| ビビンバ<br>春雨サラダ<br>果物                                                                                                                                                                                                                                       |     | 揚げ出し豆腐<br>みそ汁<br>果物                      |        | 魚のごまケチャップソース<br>添え野菜<br>中華風スープ・チーズ・果物                 |     | 枝豆入り夏野菜カレー<br>わかめとトマトのサラダ<br>(牛乳)果物    |       | 冷やしうどん<br>じゃがいもとツナの炒め物<br>果物                              |     |                              |    |
| ●お茶・米菓<br>◇◆牛乳・菓子<br>488kcal/1.3g                                                                                                                                                                                                                         |     | ●お茶・果物<br>◇◆牛乳・菓子<br>510kcal/1.7g        |        | ●牛乳・米菓<br>◇◆お茶・ゆでとうもろこし<br>448kcal/1.1g               |     | ●牛乳・米菓<br>◇◆ヨーグルト(煮干し)<br>511kcal/1.9g |       | ●牛乳・米菓<br>◇◆牛乳・菓子(昆布)<br>458kcal/2.4g                     |     |                              |    |
| 11                                                                                                                                                                                                                                                        |     | 12                                       | ごはん    | 13                                                    | ごはん | 14                                     | ごはん   | 15                                                        | ごはん |                              |    |
|                                                                                                                                                                          |     | 魚のコーンマヨネーズ焼き<br>添え野菜<br>みそ汁・果物           |        | 肉豆腐<br>ごま和え<br>果物                                     |     | しらす入り炒り卵<br>添え野菜<br>すまし汁・果物            |       | 豚汁<br>中華サラダ<br>果物                                         |     |                              |    |
|                                                                                                                                                                                                                                                           |     | ●お茶・米菓<br>◇◆牛乳・菓子<br>497kcal/1.4g        |        | ●お茶・果物<br>◇◆牛乳・菓子<br>481kcal/0.9g                     |     | ●牛乳・米菓<br>◇◆牛乳・菓子<br>459kcal/1.3g      |       | ●牛乳・米菓<br>◇◆牛乳・菓子<br>473kcal/1.6g                         |     |                              |    |
|                                                                                                                                                                                                                                                           |     | 18                                       | ごはん    | 19                                                    | ごはん | 20                                     | お誕生日会 | 21                                                        | ごはん | 22                           | パン |
|                                                                                                                                                                                                                                                           |     | 麻婆なす豆腐<br>切干大根のナムル<br>果物                 |        | 魚の蒲焼き<br>添え野菜<br>みそ汁・果物                               |     | タレかつ丼<br>添え野菜<br>野菜スープ・果物              |       | 厚揚げのカレー煮<br>甘酢和え<br>果物                                    |     | エビ入りチャウダー<br>コールスローサラダ<br>果物 |    |
| ●牛乳・米菓<br>◇◆牛乳・菓子<br>497kcal/1.1g                                                                                                                                                                                                                         |     | ●お茶・果物<br>◇◆牛乳・きなこマカロニ<br>521kcal/1.2g   |        | ●お茶・米菓<br>◇◆アイス<br>※1歳児はお茶・菓子またはヨーグルト<br>550kcal/1.2g |     | ●牛乳・米菓<br>◇◆牛乳・パン<br>552kcal/1.4g      |       | ●牛乳・米菓<br>◇◆プリン(昆布)<br>※1歳児はお茶・菓子またはヨーグルト<br>444kcal/1.8g |     |                              |    |
| 25                                                                                                                                                                                                                                                        | ごはん | 26                                       | ごはん    | 27                                                    | ごはん | 28                                     | ごはん   | 29                                                        | めん  |                              |    |
| 高野豆腐のそぼろ煮<br>塩昆布和え<br>果物                                                                                                                                                                                                                                  |     | 揚げレバーチャップ<br>みそ汁<br>果物                   |        | 納豆<br>肉じゃが<br>和風サラダ・果物                                |     | 魚の西京焼き<br>添え野菜<br>すまし汁・果物              |       | スパゲティミートソース<br>かき玉スープ<br>チーズ・果物                           |     |                              |    |
| ●お茶・米菓<br>◇◆牛乳・菓子<br>472kcal/1.2g                                                                                                                                                                                                                         |     | ●牛乳・米菓<br>◇◆牛乳・キャロット蒸しパン<br>539kcal/1.5g |        | ●お茶・果物<br>◇◆牛乳・菓子<br>508kcal/1.1g                     |     | ●牛乳・米菓<br>◇◆牛乳・パン<br>505kcal/1.7g      |       | ●牛乳・米菓<br>◇◆ヨーグルト(煮干し)<br>441kcal/2.1g                    |     |                              |    |

(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