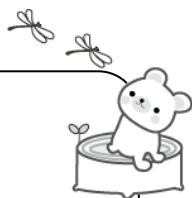


令和7年

9月の こんだて



糸魚川市立保育園①
民営保育園

<お手伝いについて>

食事作りのお手伝いをすることで、食べ物への興味も広がり、人とのコミュニケーションや食文化など知らず知らずのうちに多くのことを学べます。テーブルを拭く、箸を並べる、味見をするなどできることから少しずつ挑戦させてあげましょう。お家の方は、お子さんがお手伝いをしてくれたら「ありがとう」「助かったよ」など一言声をかけてあげてください。



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)	489	510
たん白質 (g)	18.9	16.6～25.5
脂質 (g)	15.3	11.3～17.0
カルシウム (mg)	249	230
塩分 (g)	1.57	1.5未満

月		火		水		木		金	
1	ごはん	2	ごはん	3	ごはん	4	ごはん	5	パン
麻婆豆腐 ごま和え 果物		魚のみそマヨオイル蒸し 添え野菜 ワンタンスープ・果物		豚肉のしょうが焼き みそ汁 果物		大豆のかき揚げ 添え野菜 すまし汁・果物		カラフルオムレツ 添え野菜 コンソメスープ・果物	
●お茶・米菓		●お茶・果物		●牛乳・米菓		●牛乳・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)	
486kcal/1.1g		515kcal/1.4g		476kcal/1.3g		492kcal/1.6g		449kcal/2.2g	
8	ごはん	9	ごはん	10	ごはん	11	ごはん	12	めん
厚揚げのごまだれがけ 添え野菜 みそ汁・果物		ちくわの磯辺揚げ 和風サラダ すまし汁・果物		チキンカレー 糸うりの中華風サラダ (牛乳)果物		豆腐とツナのチャンプルー みそ汁 果物		冷やしジャージャー麺 塩昆布和え 果物	
●牛乳・米菓		●お茶・米菓		●お茶・果物		●牛乳・米菓		●牛乳・米菓	
◇◆牛乳・菓子		◇◆牛乳・きなこマカロニ		◇◆ヨーグルト(煮干し)		◇◆牛乳・パン		◇◆牛乳・菓子	
495kcal/1.4g		450kcal/1.8g		537kcal/2.0g		495kcal/1.8g		514kcal/2.0g	
15		16	ごはん	17	ジオ給食	18	ごはん	19	パン
 敬老の日		魚のごま焼き 添え野菜 みそ汁・果物		越の丸茄子のグラタン 添え野菜 野菜スープ・果物 		納豆 筑前煮 ナムル・果物		豆乳スープ フレンチサラダ 果物	
		●お茶・米菓		●牛乳・米菓		●お茶・果物		●牛乳・米菓	
		◇◆牛乳・ふかしいも		◇◆牛乳・菓子		◇◆牛乳・菓子		◇◆牛乳・菓子(昆布)	
502kcal/1.1g		490kcal/1.5g		476kcal/1.1g		475kcal/1.7g			
22	ごはん	23		24	お誕生日会	25	ごはん	26	めん
高野豆腐の含め煮 ほうれん草とツナのソテー 果物		 秋分の日		キャロットライス エビフライ・添え野菜 (1歳児:魚のフライ) 春雨スープ・果物		レバーの佃煮 マッシュポテト みそ汁・果物		カレーうどん 磯辺和え 果物	
●お茶・果物				●お茶・米菓		●牛乳・米菓		●牛乳・米菓	
◇◆牛乳・レーズン蒸しパン				◇◆アイス ※1歳児はお茶・菓子またはヨーグルト		◇◆牛乳・パン		◇◆牛乳・菓子	
496kcal/1.2g				518kcal/1.4g		529kcal/1.6g		470kcal/1.9g	
29	ごはん	30	ごはん	食べ物働きによって3つの仲間に分けられます。仲間がそろうように食べましょう。					
豆腐のまさご揚げ 添え野菜 すまし汁・果物		かに玉 みそ汁 チーズ・果物							
●お茶・米菓		●牛乳・米菓							
◇◆牛乳・菓子		◇◆ヨーグルト(煮干し)							
475kcal/1.4g		430kcal/1.9g							

(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