

11 月の こんだて

糸魚川市立保育園①
民営保育園

よく噛んで食べるための工夫

□噛み応えがある食材を取り入れる。

□お子さんと一緒に食べて、お家の方
がお手本を見せてあげる。

□飲み物で流し込まないようにする。

□テレビは消す、おもちゃは片付ける
など落ち着いて食事ができる環境
を整える。

□足の裏をつけて姿勢良く食べる。

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 7	5 2 0
たん白質 (g)	19.6	16.9～ 26.0
脂 質 (g)	15.3	11.6～ 17.3
カルシウム (mg)	2 5 3	2 3 0
塩 分 (g)	1.54	1.5未満

月		火		水		木		金	
11月8日は「いい歯の日」です 				<div>「よくかむ」8大効用</div> <div><div>ひ 肥満予防 み 味覚の発達 こ 言葉の発達 の 脳の発達</div><div>は 歯の病気予防 が がんの予防 い 胃腸の働きを促進 ー ぜ 全力投球</div></div> 					
3		4	わかめごはん	5	ごはん	6	カミカミ献立	7	パン
		豆腐のかき玉あんかけ ダブルポテトサラダ 果物		魚の磯辺揚げ 添え野菜 みそ汁・果物		鶏肉のみそ焼き かみかみサラダ すまし汁・果物 		大豆のミートソース煮 マカロニ入りコンソメスープ 果物	
●お茶・米菓		●牛乳・米菓		●牛乳・米菓		●お茶・果物		●牛乳・米菓	
◇◆牛乳・菓子		◇◆牛乳・菓子		◇◆牛乳・甘辛粉ふきいも		◇◆牛乳・菓子		◇◆牛乳・菓子	
502kcal/1.2g		472kcal/1.2g		475kcal/1.6g		457kcal/2.1g			
10	ごはん	11	ごはん	12	ジオ給食	13	ごはん	14	めん
ポークカレー わかめとツナのサラダ チーズ・果物		高野豆腐のそぼろ煮 マヨネーズ和え 果物		さつまいもごはん 魚の紅葉揚げ・添え野菜 みそ汁・果物 		しらす入り炒り卵 添え野菜 ワンタンスープ・果物		きつねうどん ゆかり和え 果物	
●牛乳・米菓		●お茶・果物		●お茶・米菓		●牛乳・米菓		●牛乳・米菓	
◇◆ヨーグルト(煮干し)		◇◆牛乳・栗蒸しパン		◇◆牛乳・菓子		◇◆牛乳・パン		◇◆牛乳・菓子	
490kcal/2.2g		509kcal/1.3g		503kcal/1.3g		517kcal/1.5g		471kcal/2.3g	
17	ごはん	18	ごはん	19	お誕生日会	20	ごはん	21	パン
麻婆豆腐 春雨のシルバーサラダ 果物		魚のカレー蒲焼き 添え野菜 すまし汁・果物		ピラフ 一口カツ・添え野菜 わかめスープ・果物		納豆 豚肉とじゃがいもの炒め煮 みそ汁・果物		シチュー ミモザサラダ 果物	
●牛乳・米菓		●お茶・果物		●お茶・米菓		●牛乳・米菓		●牛乳・米菓	
◇◆牛乳・菓子		◇◆牛乳・きなこマカロニ		◇◆牛乳・ケーキ ※1歳児は牛乳・菓子		◇◆牛乳・菓子		◇◆牛乳・菓子(昆布)	
509kcal/1.1g		505kcal/1.3g		579kcal/1.3g		502kcal/1.3g		471kcal/1.6g	
24		25	ごはん	26	ごはん	27	ごはん	28	めん
振替休日 		魚のコーンマヨネーズ焼き 添え野菜 こくしよ・果物		レバーの唐揚げ甘辛だれ 添え野菜 みそ汁・果物		厚揚げのケチャップソース おかか和え 中華風スープ・果物		タンメン ひじきサラダ チーズ・果物	
●お茶・米菓		●お茶・果物		●お茶・果物		●牛乳・米菓		●牛乳・米菓	
◇◆牛乳・菓子		◇◆牛乳・菓子		◇◆牛乳・さつまいものごまがらめ		◇◆牛乳・パン		◇◆ヨーグルト(煮干し)	
493kcal/1.1g		504kcal/1.4g		554kcal/1.5g		433kcal/2.5g			

(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