

令和7年

# 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

- 噙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)	497	520
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)	253	230
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 			<b>「よくかむ」8大効用</b>	
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	鶏肉のみぞ焼き 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・菓子 502kcal/1.2g	●牛乳・米菓 ◇◆牛乳・甘辛粉ふきいも 472kcal/1.2g	●お茶・果物 ◇◆牛乳・菓子 475kcal/1.6g	●牛乳・米菓 ◇◆牛乳・菓子 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 ◇◆ヨーグルト(煮干し) 490kcal/2.2g	●お茶・果物 ◇◆牛乳・栗蒸しパン 509kcal/1.3g	●お茶・米菓 ◇◆牛乳・菓子 503kcal/1.3g	●牛乳・米菓 ◇◆牛乳・パン 517kcal/1.5g	●牛乳・米菓 ◇◆牛乳・菓子 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 ミニザサラダ 果物
●牛乳・米菓 ◇◆牛乳・菓子 509kcal/1.1g	●お茶・果物 ◇◆牛乳・きなこマカロニ 505kcal/1.3g	●お茶・米菓 ◇◆牛乳・ケーキ ※1歳児は牛乳・菓子 579kcal/1.3g	●牛乳・米菓 ◇◆牛乳・菓子 502kcal/1.3g	●牛乳・米菓 ◇◆牛乳・菓子(昆布) 471kcal/1.6g
24	25 ごはん	26 ごはん	27 ごはん	28 めん
	魚のコーンマヨネーズ焼き 添え野菜 こくしょ・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 ◇◆牛乳・菓子 493kcal/1.1g	●お茶・果物 ◇◆牛乳・さつまいものごまがらめ 504kcal/1.4g	●牛乳・米菓 ◇◆牛乳・パン 554kcal/1.5g	●牛乳・米菓 ◇◆ヨーグルト(煮干し) 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

