

令和 7 年

# 12月の こんだて



糸魚川市立保育園①  
民営保育園

## ＜正しい姿勢のポイント＞

正しい姿勢で食事をするとう見た目が美しいだけではなく、消化がよくなること、よくかむこと、誤嚥・窒息事故防止にもつながります。

- 背筋を伸ばして座る。
- テーブルと椅子の間はこぶしひとつ分あける。
- 足の裏は床につける。足の裏が床についていない場合は、足台を置いて調節する。

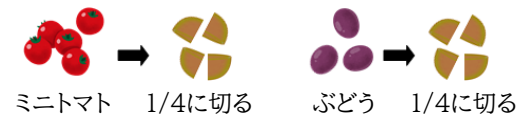


給食の栄養量		
	今月の平均	3～5歳児の目標量
エネルギー (Kcal)	4 9 9	5 2 0
たん白質 (g)	19.3	16.9～26.0
脂 質 (g)	16.0	11.6～17.3
カルシウム (mg)	2 5 3	2 3 0
塩 分 (g)	1.5 4	1.5 未満

月		火		水		木		金	
1	ごはん	2	ごはん・ふりかけ	3	ジオ給食	4	ごはん	5	め ん
魚の西京焼き 添え野菜 すまし汁・果物		高野豆腐の含め煮 卵入りごまマヨ和え 果物		かまぼこメンチ れんこんサラダ おぼろ汁・果物		ハンバーグ 添え野菜 みそ汁・果物		ちゃんぽん ナムル 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・青のりコンソメポテト		◇◆牛乳・菓子		◇◆牛乳・菓子		◇◆牛乳・菓子(昆布)	
476kcal/1.4g		497kcal/1.3g		505kcal/1.5g		516kcal/1.2g		442kcal/2.1g	
8	ごはん	9	ごはん	10	お誕生日会	11	ごはん	12	パ ン
大豆入りカレー 小魚サラダ (牛乳)果物		魚のしょうが煮 磯マヨ和え 果物		コーンピラフ 鶏肉の照り焼き・添え野菜 すまし汁・果物		揚げ出し豆腐 みそ汁 果物		野菜オムレツ 添え野菜 コンソメスープ・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・きなこマカロニ		◇◆牛乳・ケーキ ※1歳児は牛乳・菓子		◇◆牛乳・パン		◇◆牛乳・菓子	
518kcal/2.0g		482kcal/0.9g		512kcal/1.8g		549kcal/1.7g		448kcal/2.0g	
15	ごはん	16	ごはん	17	ごはん	18	ごはん	19	め ん
魚のチーズ焼き 添え野菜 春雨スープ・果物		おでん風煮 サラダスパゲティ 果物		揚げレバーチャップ すまし汁 果物		納豆和え 五目さんぴら みそ汁・果物		みそうどん 大根とツナのサラダ 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・さつまいも蒸しパン		◇◆牛乳・菓子		◇◆牛乳・菓子		◇◆牛乳・菓子(昆布)	
513kcal/1.2g		518kcal/1.5g		522kcal/1.4g		506kcal/1.5g		462kcal/2.0g	
22	ごはん	23	ごはん	24	クリスマス献立	25	ごはん	26	ごはん
麻婆豆腐 おかか和え 果物		魚のごま焼き 添え野菜 みそ汁・果物		ケチャップライス フライドチキン・添え野菜 わかめスープ・果物		すき焼き風煮 かぼちゃサラダ 果物		かに玉(丼) 添え野菜・ワタンスープ チーズ・果物	
●牛乳・米菓		●牛乳・米菓		●お茶・米菓		●お茶・果物		●牛乳・米菓	
◇◆牛乳・菓子		◇◆牛乳・じゃがバター		◇◆牛乳・ケーキ ※1歳児は牛乳・菓子		◇◆牛乳・パン		◇◆ヨーグルト(煮干し)	
460kcal/1.0g		482kcal/1.3g		562kcal/1.6g		568kcal/1.4g		436kcal/1.9g	

## 誤嚥・窒息事故防止のため注意が必要な食材

・球状の食材(ミニトマト、ぶどう、球状チーズ、乾いた豆やナッツ、アメ、うずらの卵など)  
子供の気管は直径1cm程度と細いため、球状の食材は塞いでしまう危険性があります。  
4等分に切り、よく噛んで食べさせましょう。



・粘着性が高い食材(餅、白玉団子など)

噛み切りにくいため気管に詰まりやすいです。また、つるつるとした食感の食材は噛む前に誤嚥してしまう危険性があります。



(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