

3月の こんだて



糸魚川市立保育園①
民営保育園

<1年の振り返りをしましょう>

今年度も残すところあと1か月となりました。子どもたちは1年間様々な活動を通じて心も身体も大きく成長したのではないのでしょうか。来年度に向けて、1年間の食生活を振り返ってみましょう。

- 早寝早起きおいしい朝ごはん
- 1日3食栄養バランスのとれた食事
- 家族みんなで楽しい食事
- 食べる時の姿勢
- 食事のマナー
- おやつ(間食)の摂り方



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)	500	520
たん白質 (g)	19.2	16.9~26.0
脂質 (g)	15.4	11.6~17.3
カルシウム (mg)	248	230
塩分 (g)	1.53	1.5未満

月		火		水		木		金	
2	ごはん	3	ひな祭り献立	4	ごはん	5	ごはん	6	パン
魚の彩り焼き 添え野菜 みそ汁・果物		ちらし寿司 カニカマ入りごま和え おぼろ汁・チーズ・果物		コロッケ 添え野菜 かき玉スープ・果物		豆腐ステーキ 春雨のシルバーサラダ 果物		ハンバーグ 添え野菜 野菜スープ・果物	
●牛乳・米菓		●お茶・米菓◆乳酸菌飲料		●牛乳・米菓		●お茶・果物		●牛乳・米菓	
◇◆牛乳・菓子		◇◆お茶・さくらもち ※1歳児はお茶・菓子		◇◆牛乳・きなこマカロニ		◇◆牛乳・パン		◇◆牛乳・菓子(昆布)	
473kcal/1.3g		497kcal/2.0g		562kcal/1.2g		569kcal/1.4g		496kcal/1.9g	
9	ごはん	10	ごはん	11	ジオ給食	12	ごはん	13	めん
大豆入りポークカレー ひじきサラダ (牛乳)果物		野菜オムレツ 添え野菜 ワンタンスープ・果物		魚のごま焼き アスパラ菜のマヨネーズ和え みそ汁・果物		豆腐ナゲット 添え野菜 すまし汁・果物		スパゲティミートソース ツナと野菜のサラダ 果物	
●牛乳・米菓		●お茶・果物		●牛乳・米菓		●お茶・米菓		●牛乳・米菓	
◇◆ヨーグルト(煮干し)		◇◆牛乳・じゃがバター		◇◆牛乳・菓子		◇◆牛乳・菓子		◇◆牛乳・菓子	
516kcal/2.0g		471kcal/1.2g		480kcal/1.5g		496kcal/1.5g		475kcal/1.2g	
16	ごはん	17	ごはん	18	お誕生日会	19	めん	20	
麻婆豆腐 甘酢和え 果物		魚のコーンマヨネーズ焼き 添え野菜 みそ汁・果物		きんぴら混ぜごはん チキンカツ・添え野菜 わかめスープ・果物		タンメン カミカミサラダ 果物			
●お茶・果物		●牛乳・米菓		●お茶・米菓		●牛乳・米菓			
◇◆牛乳・チーズ蒸しパン		◇◆牛乳・菓子		◇◆牛乳・ケーキ ※1歳児は牛乳・菓子		◇◆牛乳・菓子(昆布)			
521kcal/1.3g		485kcal/1.3g		570kcal/1.8g		450kcal/2.2g			
23	ごはん	24	ゆかりごはん	25	ごはん	26	ごはん	27	ごはん
魚のカレー蒲焼き 添え野菜 みそ汁・果物		高野豆腐の含め煮 野菜のツナ和え 果物		揚げレバーチャップ すまし汁 果物		ガパオライス コンソメスープ 果物		納豆 マカロニサラダ みそ汁・果物	
●お茶・米菓		●牛乳・米菓		●お茶・果物		●お茶・米菓		●牛乳・米菓	
◇◆牛乳・菓子		◇◆牛乳・パン		◇◆牛乳・青のりコンソメポテ		◇◆牛乳・お祝い菓子		◇◆牛乳・菓子	
508kcal/1.3g		492kcal/1.6g		475kcal/1.4g		534kcal/1.4g		492kcal/1.2g	
30	ごはん	31	ごはん	1食毎に、主食・主菜・副菜をそろえて食べましょう。 <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center; margin-top: 10px;"> <div style="text-align: center;"> 主食 (ごはん・パン・めん類) からだのエネルギー源 </div> <div style="text-align: center;"> 主菜 (肉・魚・卵・大豆料理) からだをつくるもとになる </div> <div style="text-align: center;"> 副菜 (野菜・きのこ・海藻料理) からだの調子を整える </div> </div>					
厚揚げのごまだれがけ 添え野菜 みそ汁・果物		八宝菜(中華丼) 中華風スープ 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)							
499kcal/1.5g		445kcal/2.0g							

(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